EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS: SEPTIEMBRE	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 1267 DE 2022	
CONTRATISTA	OSCAR CASALLAS MORENO
MUNICIPIO / ESCENARIO	VENECIA / CANCHA MUNICIPAL
DEPORTE	FÚTBOL DE SALON

OBLIGACION # 1
Publicidad elaborada y compartida.



OBLIGACION # 2
Presentación de Plan pedagógico y mallas pedagógicas Futbol de salón para el año 2.022.

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN FUTBOL DE SALON FORMADORES DEL SUMAPAZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

FEBRERO DE 2022

INTRODUCCION

Este es un programa de formación deportiva en futbol de salón está encaminado a niños, jóvenes y adolescentes del Sumapaz atendiendo una necesidad pedagógica, social y deportiva, se desarrollará en los escenarios deportivos de diferentes municipios y veredas apropiados para la práctica deportiva del futbol de salón. Se utiliza el deporte como medio socializador, y generador de valores personales, familiares y sociales orientados hacia la formación en valores y proporcionar a la sociedad buenos ciudadanos. El programa tiene como finalidad el aprovechamiento del tiempo libre en la jornada complementaria, la creación de hábitos deportivos, la interacción social con otros individuos y la consolidación del deporte en los diferentes municipios como alternativa de goce y disfrute articulado con la lúdica y la recreación. El futbol de salón también es un tema social profundamente instalado en el corazón de la humanidad sin importar raza, genero, religión o nacionalidad. No hay actividad en el mundo que exprese tan fielmente el perfil de un pueblo, su temperamento y su talante. Así como en la sociedad la Familia, el futbol de salón en los escolares se constituye en el eje fundamental del desarrollo de la disciplina, además de facilitar el desarrollo motor de los escolares permitiendo el desarrollo psico - afectivo y cognitivo cuyo proceso requiere de experimentar nuevas formas de organizar el aprendizaje para lo cual se tratara de estructurar un programa en la disciplina deportiva del futbol de salón la cual permitirá mejorar las condiciones de aprendizaje bajo la premisa y mejoramiento de calidad de los niños, jóvenes y adolescentes de la región del Sumapaz.

JUSTIFICACION

El futbol salón es la excusa perfecta para encaminar a los escolares de la región del Sumapaz hacia un habito de la cultura física durante varios días a la semana, además de utilizarse como medio para inculcar valores, por medio de la recreación y la lúdica articulada como herramienta pedagógica, logrando fortalecer la formación de niños y jóvenes escolares de esta manera potenciar los diferentes aprendizajes esenciales sobre los cuales estructuramos conceptos, acciones, relaciones en la ubicación racional en el terreno de juego para un mejor desempeño en una acción de juego, es necesario realizar actividades lúdico motrices transversa lisando con otras áreas de conocimiento para resolver las diferentes acciones ofensivas y defensivas en la toma de decisiones de las jugadas individuales y colectivas mejorando su desarrollo cognitivo.

La propuesta de trabajar el proceso de enseñanza - aprendizaje del futbol de salón tiene su iniciativa en los lineamientos pedagógicos articulados junto con talento humano e implementado en los escolares beneficios en su formación motriz, fundamentos y controles técnicos cuyo propósito adaptarlos a los entrenamientos los cuales están orientados hacia:

1. La transformación de los estilos de gestión metodológica y pedagógica para elevar la calidad de la enseñanza y aprendizaje del futbol de salón

2. A atender las dificultades propias de la desarticulación entre los diferentes niveles del proceso (iniciación, fundamentación, perfeccionamiento deportivo) y su contradicción con las necesidades formativas propias del desarrollo fisiológico en beneficio de la práctica del futbol de salón.

3. Estructurar la organización formativa de los diferentes niveles de acuerdo con las necesidades individuales y grupales. Las competencias y las formas de aprender por medio del deporte podemos mejorar la calidad en el trabajo y potencializar sus habilidades.

4. Mejorar la salud y el estado emocional de los niños y jóvenes vinculados a la población del Sumapaz y la consolidación de estos programas como parte complementaria del programa de talento humano, en la política actual del municipio de Tibacuy para lograr una alta calidad de vida en su comunidad.

Todo ello apunta hacia la construcción de un escenario en el cual los escolares tengan un espacio de socialización e integración con otras personas y grupos semejantes que les permita desarrollar sus habilidades y destrezas específicas del futbol de salón, pero también de dirigir el talento individual hacia búsqueda de alternativas que posibiliten su incursión en otros escenarios más especializados en el cual puedan seguir creciendo y aproximarse al sueño de participar en lo competitivo y/o élite.

Se espera que esta propuesta innovadora en el proceso de formación del futbol de salón beneficie la enseñanza y aprendizaje en su desarrollo cognitivo, además de fomentar mejores resultados en el proceso formativo el cual beneficiara a la masificación de la práctica de este deporte y el buen hábito deportivo de la región del Sumapaz y la consolidación de un ciudadano ejemplar y un deportista educado.

MARCO LEGAL

Las Escuelas de formación deportiva por ser un programa institucional a nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población de niños, jóvenes y adolescentes desarrollando la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

Constitución Política de 1991

Ley 181 del 95 o Ley del Deporte

Ley 115 del 94 o Ley General de Educación

Decreto 2845 de 1984

Decreto 2225 de 1985

Acuerdo 058 de 1991

Resolución 001909 de 1991

Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010

Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011

Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009.

Las Escuelas Deportivas es un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, para llevarle a la iniciación en la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia. Las Escuelas Deportivas podrán ser creadas por personas naturales y/o jurídicas que previamente hayan cumplido los requisitos establecidos en la Resolución Departamental, para obtener el Aval Deportivo.

El Plan Decenal del Deporte menciona que: quienes cumplan estándares de infraestructura, cuenten con un mínimo de organización, con un programa de Mínimo Vital y atiendan los lineamientos de la política, serán certificados y podrán beneficiarse de los recursos previstos para el sector. En esta actividad se deben involucrar los entes deportivos departamentales por cuanto a través de ellos se promoverá y evaluará la Certificación Municipal.

Los servicios que prestan los Entes Deportivos Municipales, se deben articular con el Sistema Deportivo Departamental de modo que sus acciones estén orientadas al logro de los objetivos y Metas del Departamento, que a su vez se inscribe en los objetivos y Metas del plan decenal el presente sector.

La certificación de que trata la legislación vigente y el plan decenal del deporte se enmarca en principios rectores del deporte formativo a saber:

- Aumentar la cobertura de la oferta de servicios mediante una política de promoción y fomento.

- Desarrollar una política de excepción para proteger y estimular a los talentos deportivos desde edades tempranas y articular esos esfuerzos con el sistema del deporte asociado del país.

OBJETIVOS GENERAL

Determinar estrategias pedagógicas y metodológicas encaminadas a la formación de lo humano por medio de la práctica deportiva del futbol de salón para potencializar sus cualidades innatas en niños y jóvenes de la región del Sumapaz

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Masificar, seleccionar y detectar talentos con proyección a los grupos base.

- Realizar Subdivisiones de los niños avanzados de los de formación según la categoría encaminándolos a los objetivos específicos de escuela y los de futbol base.
- Promover en los deportistas el perfeccionamiento de las habilidades motrices para posibilitar la interacción eficaz y eficiente con la técnica futbolística.

- Caracterizar las debilidades y fortalezas de los niños en cada categoría, en acciones Físicas, técnicas, tácticas y volitivas específicas según su edad para obtener un mejor proceso de enseñanza-aprendizaje.

- Aplicar los fundamentos técnicos (conducción, dribling, pase y remate) y controles técnicos (amortiguar, semiparar), tácticos (ubicación racional en el terreno de juego) y físicos (capacidades condicionales), lo cual permitirá desempeñarse eficientemente en las diferentes acciones de juego.

- Incentivar a los niños a través del desarrollo y la práctica del fútbol de salon la capacidad de liderazgo cooperación, trabajo en equipo.

- Motivar la práctica del fútbol de salón para ser utilizada para el aprovechamiento del tiempo libre.

POBLACION OBJETO COBERTURA.

GRUPO POBLACIONAL		Femenino	Masculino
1.	Iniciacion (6 a 8 años)	X	X
2.	Fundamentacion (9 a 13 años)	X	X
3.	Perfeccionamientos (14 a 17 años)	X	X
4.	Discapacidad	X	X
5.	Victimas del conflicto armando	x	X

CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Para comprender de manera más fácil la población objeto de incidencia proponemos hacer su estudio de acuerdo con tres aspectos básicos del desarrollo evolutivo (características - necesidades e intereses) de los escolares, con el objetivo de llevar un orden orientador acertado que permita ubicarnos en el contexto cronológico de la vida del deportista, pero aquella persona que se dedica a la enseñanza no deberá basarse en reglas pedagógicas fijas, sino que mediante estímulos adecuados deberá procurar una respuesta espontánea donde la autonomía en la resolución del problema y la acción serán sumamente importantes. (Modelo Pedagógico constructivista - Progresista).

Las funciones psico-motoras, las capacidades perceptivo motrices y coordinativas, físicas y funcionales estructuradas por niveles saber lo que enseña o entrena en cada uno de estos en el deporte del futbol deberá saber también cuáles son las características de los jugadores que tiene a su cargo, qué les interesa y qué necesitan pero también la experiencia les dirá que hay que ser cuidadosos en fijar modelos de

comportamientos para determinadas y mejorar patrones de movimiento y basarse en el principio del entrenamiento que reclama individualización.

Teniendo en cuenta que nuestra población objetiva se encuentra en los escolares no todos tienen las mismas capacidades ni necesidades de aprendizaje.

DIMENSION MOTRIZ:

La dimensión motriz considerada como la base principal para el movimiento del hombre en su diario vivir y trasegar en la vida, es factor esencial y determinante para la formación y desarrollo deportivo del invitado de honor en compensar, por tal motivo nuestra preocupación es privilegiar el desarrollo motriz en edades tempranas hasta la maduración y adultez, de esta manera comprender que la dimensión es trasversal a los diferentes contextos del ser humano y su hacer.

Por ende, estamos comprometidos en brindar un servicio innovador y responsable en el desarrollo motriz, de cada invitado, privilegiando su acervo motriz para la adquisición de habilidades, destrezas, capacidades y condiciones, que favorezcan el estilo de vida frente a los hábitos dentro de la cotidianidad orientados a, salud, bienestar, actividad física y deportiva contribuyendo en su calidad de vida, promoviendo en algún momento énfasis en la práctica deportiva del futbol de salon.

De esta forma se crea una estructura metodológica en los procesos de enseñanza y aprendizaje, donde abordamos de manera progresiva y sistemática el desarrollo de contenidos motrices, guiados y orientados por diferentes estilos de enseñanza según la edad, la necesidad y habilidad a desarrollar o mantener.

Para la adquisición de habilidades, destrezas, capacidades y condicionantes mínimas para el desarrollo humano, es de vital importancia tener en cuenta las diferencias en edades, en procesos y a su vez la manera idónea del desarrollo de cada uno de los contenidos de acuerdo a las necesidades de la población, de dicha forma es como se ´plantea en las malla curriculares y se debe llevar el procesos de enseñanza-aprendizaje en la dimensión motriz la cual dará paso a un sinfín de requisitos técnico tracticos, cognitivos y socio afectivos, que se verán entre lazados sin desconocer al ser humano como un todo y no la suma de las partes.

1. Habilidades
    - Locomoción: (Gatear, arrastrar, rodar, girar, trepar, caminar, saltar, correr)
    - Manipulación: (Lanzar, atrapar, golpear, agarrar, desplazar)

2. Destrezas:
    - Generales: (Ajustes posturales, variación centro de gravedad, ajustes segmentarios)
    - Específicas: (Ajustes articular, orientación corporal, diferenciación segmentaria).

3. Capacidades coordinativas:

    - Equilibrio: (Dinámico, estático, recuperado)
    - Ritmo: (Dinámico, temporo-espacial, frecuencia, constante, almacenamiento)
    - Reacción: (Estimulo, respuesta, movimiento voluntario o involuntario)
    - Orientación: (Ubicación temporo-espacial, orientación corporal)
    - Diferenciación: (Segmentaria, espacial y temporal).

4. Condicionantes Físicas:

    - Resistencia: (Aerobia y Anaerobia)
    - Fuerza: (Máxima, resistencia, explosiva)
    - Velocidad: (Reacción, ejecución, desplazamiento, aciclica)
    - Flexibilidad: (Amplitud Articular, pasiva, activa)
    - Elasticidad: (Distención, tención).

Características propias de la filosofía de juego

El componente técnico es un elemento de suma importancia en el desarrollo humano de forma eficaz y eficiente para potenciar su desempeño hacia el logro y desde la acción del ser en su cotidianidad. De acuerdo a lo anterior la técnica se sustenta en el desarrollo de esas habilidades, destrezas, capacidades y condicionantes motrices, cuya relación se manifiesta en las acciones que el jugador realiza dentro de su entorno practico, mejorando su corporeidad para interactuar con mayor fluidez y armonía con el elemento dentro de su experiencia colectiva.

Estructura propioceptiva: proceso donde los sentidos perciben los estímulos aferentes y realizan un esquema de representación donde se agudizan en función de movimientos dinámicos específicos dentro del deporte gestos técnicos, ajustes segmentarios y articulares.

Estructura mecano receptora: Movimientos con elemento donde el deportista realiza e integra ajustes corporales eficientes dentro de su gesto técnico.

CONSIDERACIONES PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA

De acuerdo a los procesos de enseñanza estipulados en los contenidos progresivos de la malla, se establece una estructura la cual determina una secuencia en sus contenidos prácticos, dadas las edades de desarrollo y las fases sensibles velamos por que el invitado tenga experiencias excepcionales donde explore, irradie, vivencie, descubra, desarrolle, mejore, afiance, consolidar y potenciar.

Con base a lo anterior se debe tener en cuenta la siguiente estrategia en el proceso de enseñanza aprendizaje de la técnica:

- Características del fundamento: Esquema de acción de movimiento dentro de su corporeidad.
- Manifestaciones del fundamento: Relación del fundamento dentro de sus diferentes determinantes y variaciones.
- Consideraciones del fundamento: Desarrollo del fundamento en un entorno de juego práctico en conjunto.

La técnica dentro del ejercicio pedagógico en la escuela de futbol de salon establece tres estructuras en el desarrollo de esta, la cual se manifiesta y relaciona con la adquisición individual, la relación con el contexto y por último la aplicación en situaciones de realidad de juego.

- Técnica analítica: Basada en el desarrollo individual donde hay un constante contacto con el elemento, (repetición, relación con el balón y mecanización)

- Técnica funcional: Basada en el desarrollo del sujeto en un contexto próximo a la realidad de juego (relación elemento, tiempo, espacio, conjunta y colaborativa).

- Técnica competitiva: Basada en el desarrollo del sujeto en el contexto real de juego y sus características cambiantes (control ortostático anticipativo, toma de decisiones y los movimientos tácticos en la realidad de juego)

Conducción.

- Características: Desplazamientos, alternancias perceptivas, ajustes posturales, ajustes segmentarios, superficies de contacto, detenciones, cambios de dirección, orientación corporal.

- Manifestación: Dribling, frenos y aceleraciones.
- Consideración: Frecuencia y ritmo, ajuste perceptivo.

Pase.

- Características: Orientación corporal, Ajustes posturales, Ajustes segmentarios, Ubicación espacial y visión periférica.
- Manifestación: A ras de suelo, media altura y aéreo.
- Consideraciones: Superficies de contacto, Perfilación, control de la fuerza, dirección y trayectoria.

Control.

- Características: Orientación corporal, ajustes posturales, ajustes segmentarios, Ubicación espacial, control detención, control orientado, control ortostático anticipatorio.
- Manifestación: paradas, semi paradas, orientación, amortiguar y desviaciones.
- Consideración: Superficies de contacto y toques simples.

Dominio.

- Características: Desplazamiento con el elemento, ubicación tiempo espacio, orientación corporal.
- Manifestación: Control de la fuerza, ajustes segmentarios y equilibrio dinámico recuperado.
- Consideración: golpes simples, golpes compuestos. superficies corporales

Remate.

- Características: Acoplamiento gestual, y relación temperó espacial.
- Manifestación: Ubicación, potencia y dirección
- Consideración: Perfilación, Pie de apoyo, pie de fuerza, superficies de contacto, golpe dinámico, golpe estático.

Fintas amagues.

- Características: Ubicación corporal y Alternancias segmentarias con y sin el elemento.
- Manifestación: Modificación del centro de gravedad, giros rotaciones corporales y óseas articulares axiales.
- Consideración: Imbalances, aceleraciones, cambios de ritmo y acoplamientos en el tiempo y el espacio.

De esta manera se define una estructura dentro del proceso de enseñanza aprendizaje en la escuela de futbol de salon relacionando los contenidos temáticos de la dimensión técnica y las particularidades de la población, donde el modelo pedagógico de desarrollo humano responde a las necesidades de los invitados por medio de diferentes estilos de enseñanza que favorecen los procesos crecientes de

la formación integral, por medio de experiencias de aprendizaje deportivo excepcionales fomentando la construcción de tejido social y una filosofía de juego propia.

DIMENSION COGNITIVA:

La dimensión cognitiva enmarca el desarrollo de habilidades perceptivas y sensitivas que propicien en el invitado un proceso cognitivo de representación de su realidad por medio de canales. Visual, auditivo, tacto, gusto y olfato, siendo el visual y el auditivo el de mayor desarrollo dentro de la agudeza perceptiva en el futbol de salón su vez debemos tener las respuestas mecano receptoras que permiten en el invitado un feedback propioceptivo y estereoceptivo posicionándolo en una situación de análisis, interiorización, interpretación, codificación, toma de decisiones, respuesta o ejecución motriz y cognitiva siendo la práctica deportiva un acto educativo especial que tiene una transversalidad en sus contextos próximos a nivel familiar, emocional, social, educativo y volitivo.

Sentidos espaciales: Los sentidos brindan al ser humano una relación y conciencia con su contexto y entorno, ofreciendo la adquisición y elaboración de la información con la cual se construyen representaciones para desenvolverse en su entorno,

(1. **Auditivo**: Es algo que hacemos de manera automática, rápida y sin esfuerzo. No obstante, todo esto se lleva a cabo mediante un complejo proceso que implica una serie de estructuras cerebrales especializadas en la percepción auditiva y en el reconocimiento de los distintos sub-componentes de la audición.

2. **Tacto**: Proporciona información acerca del medio ambiente- Proporciona información acerca del propio cuerpo- Permite crear un esquema corporal (una representación neural de las diferentes partes del cuerpo)

3. **Gusto:** Es función principalmente de las yemas gustativas en la boca. Las yemas se encuentran en 3 tipos diferentes de papilas linguales y también en paladar y epiglotis. La importancia del gusto radica en la capacidad de escoger alimentos según las preferencias y necesidades metabólicas en un momento dado.

4. **Olfato**: Las células receptoras para el **sentido del olfato** son las células olfatorias, que presentan cilios olfatorios (con su respectiva proteína receptora), los cuales reaccionan a los olores en el aire (estímulo químico). La sustancia olorosa produce despolarización de la membrana celular de la célula olfatoria.

5. **Visión**: La visión constituye uno de los sentidos más importantes. En el ser humano es con diferencia el sentido más desarrollado y una gran parte de la corteza cerebral está dedicada al análisis de esta información sensorial. La luz es energía electromagnética en forma de ondas, que han de llegar al receptor situado en la profundidad del ojo, en la capa sensible o retiniana. El estímulo, antes de llegar a los receptores, ha de atravesar una serie de elementos que forman parte de la estructura del ojo o globo ocular, y en este camino el estímulo es desviado para lograr alcanzar con la máxima eficiencia los receptores lumínicos o fotorreceptores.

1. Sensación -

.

1. Impresión que los estímulos externos producen en la conciencia y que es recogida por medio de alguno de los sentidos.

"tocar hielo produce sensación de frío"

2. Impresión o emoción que produce un acontecimiento importante o novedoso.

"no te puedes imaginar la sensación que me produjo saber que me habían concedido el premio"

1. Propiocepción:

mecanos receptores: Los mecanos receptores son órganos especializados que convierten un estímulo físico específico, un cambio en la posición de la articulación o en la velocidad del movimiento, por ejemplo, en una señal nerviosa que puede ser descifrada y que puede generar una respuesta en el sistema nervioso central.

Fases de la percepción:

Entre todas, se ha determinado que la percepción funciona con un proceso de tres etapas:

- Detección / Exposición. Como se dijo, los individuos solo perciben una porción pequeña de los estímulos que están a su alcance. ...
- Atención / Organización. ...
- Interpretación.

3. Procesamiento de la información

Una corriente especialmente influyente dentro del cognitivismo ha sido la teoría del procesamiento de la información, que compara la mente humana con un ordenador para elaborar modelos que expliquen el funcionamiento de los procesos cognitivos y el modo en que determinan la conducta.

Información

1. Presentación de la tarea: El enfoque con el que comienzan las **teorías cognitivas del aprendizaje** es el procesamiento de la información, que adopta la analogía del ordenador para estudiar y explicar el **funcionamiento de la mente humana**. La mente procesa la información, desde su entrada (*input*) hasta su salida (*output*), mediante una serie de procesos (recogida de información, procesamiento, almacenamiento, recuperación y uso de ella cuando sea necesario) que operan de manera sucesiva y secuencial: **educa tu mente**.

Atención: La atención es un proceso psicológico básico e indispensable para el procesamiento de la información de cualquier modalidad (imágenes, palabras, sonidos, olores, etc.) y para la realización de cualquier actividad. Su función es seleccionar del entorno los estímulos que son relevantes para llevar a cabo una acción y alcanzar unos objetivos

Selección distribución y sostenida:

Focos: **Los Focos Atencionales son el destino y la dirección que le damos voluntaria e involuntariamente a nuestra atención.** Los Focos Atencionales son cuatro y se diferencian entre sí por la Amplitud y por la Dirección. Los cuatro son:
Amplio Externo: utilizado para **"evaluar"** la situación deportiva (Ej.: para leer desde dónde viene el juego, cómo está parado el rival y dónde están mis compañeros)
Amplio Interno: utilizado para **"analizar y decidir"** en función de toda la información externa antes recaudada. Es la etapa táctica. (Ej.: cambiar de frente para vulnerar al rival)
Reducido Interno: utilizado para **"preparar la ejecución"**. Es el foco empleado para encontrar la indicación técnica adecuada (Ej.: amagar a buscar el centro en el primer palo e ir al segundo)
Reducido Externo: centrado en la **"ejecución"**. Este foco permite que el deportista solo atienda a lo relevante del juego sin interferencias exteriores.

–centros)

Codificación: Es el proceso mediante el cual la información se convierte en otra forma aceptable para la transmisión. La decodificación invierte este proceso para interpretar la información. ... El host de destino recibe y decodifica las señales para interpretar el mensaje.

Confrontación: Es un encuentro cara a cara donde dos o más personas discuten sus diferentes puntos de vista, opiniones, soluciones, visiones, situaciones, etcétera de una determinada cuestión, pudiendo ser o no pacífica. Si hay agresión, la **confrontación** derivará en un enfrentamiento.

Representación: consiste en la expresión gráfica de un objeto con la finalidad de proporcionar la información necesaria para facilitarse su análisis.

1. **Toma de decisiones**: Proceso mediante el cual se realiza una elección entre las opciones o formas para resolver diferentes situaciones. Decía Johan Cruyff

4. Ejecución y respuesta

5. Retroalimentación feedback

DIMENSION TACTICA: Respeto por una idea de juego, Servicio hacia el juego

- Filosofía de juego
- Principios de juego o Tácticos bien definidos
- Modelo de juego
- Sistemas de juego Propositivos
- Idea de juego: posesión, conservación, contra ataque, reactivo, Proactivo o propositivos

Escolares

Características biológicas y psicológicas:

- Compensación entre el crecimiento en ancho y en alto.
- Relación favorable entre peso y fuerza.
- Equilibrio sico-físico.

- Predisposición para el rendimiento.
- Osadía.
- Iniciación de una conciencia de la forma.
- Relación con el medio ambiente.
- Goce de la competencia.
- Las performances motoras siguen aumentando en relación con el peso y la talla.

Qué Necesita:

- Bastarse a sí mismo, valorarse.
- Actuar en grupos, en equipos que exijan activa participación y responsabilidad.
- Expresarse en el movimiento. -

Qué les Interesa:

- Les interesa el juego, particularmente aquel que requiere destrezas especiales o presenta dificultades técnicas.
- Les atrae principalmente el dominio de los elementos de juego.
- No les interesa en igual medida las tácticas.
- Les importa mucho la competencia, el ganar, demostrar su valor.
- El juego en función de equipo que desempeña un factor importante.
- Les interesa fundamentalmente las pruebas que les den la medida de su capacidad y progreso.
- La interacción con otros individuos partidos de integración, por las posibilidades de descubrimiento y aventura buscando mejorar en todos sus aspectos.

Se deberá:

- Presentar mayores exigencias en cuanto al rendimiento en resistencia y fuerza.
- Captar la habilidad de movimiento y aprovecharla para educar forma y ritmo.
- Cuidar el comportamiento en juegos colectivos y competencias.

Por lo anteriormente expuesto, es recomendable que: luego de agrupar a los jugadores para los entrenamientos, se los divida en subgrupos de acuerdo a sus características técnicas, nivel de maduración y calidad de respuestas ante determinados estímulos.

Conocer el grado de madurez, es importante para los deportes de choque o de contacto claro que lo ideal sería que los tomáramos en forma individual, pero ante la imposibilidad de ello deberemos adaptarnos a la realidad.

Perfil: Para llevar a cabo el programa se requieren empleado con gran interés y gusto por el deporte del futbol, con el fin de lograr un correcto proceso de enseñanza y aprendizaje de las partes técnicas, tácticas, teóricas, volitivas y físicas, Se deberá tener en cuenta las siguientes necesidades generales y específicas:

AFECTIVAS.

• El individuo debe desarrollar actividades que estén acordes a sus gustos e intereses, de forma que la actividad se convierta para él en un espacio de goce y disfrute, que, a la vez, le permita obtener pautas que contribuyan con su proceso formativo continuo.

• Favorecimiento de la búsqueda personal y proposiciones de tareas diferenciadas en función de necesidades individuales.

• Despertar sentido de pertenencia por su Universidad, su trabajo, por su salud, su ciudad, su país y en general por los símbolos que identifican su arraigo e identidad nacional.

• Involucrar la estructura familiar dentro del proceso de entrenamiento de formación deportiva que garantice una verdadera formación integral de los sujetos.

• Enfatizar en el proceso de autorrealización personal.

SOCIALES.

• Variedad de formas metodológicas que permitan la participación activa, posibilitando la reflexión sobre la acción

• Creación de valores y principios orientados a la convivencia, la tolerancia y el respeto por la individualidad, como ejes fundamentales del proceso socializador humano.

• Desarrollar habilidades comunicativas y participativas dentro del grupo de trabajo como forma inicial de la expansión social y comunitaria.

• Propiciar espacios de reflexión sobre la realidad circundante tanto a escala individual como social.

• Fomentar y exaltar las actitudes de liderazgo.

• Desarrollo del compromiso con el cuidado del medio ambiente.

COGNITIVAS.

• Iniciación del aprendizaje de ejecución de tareas encaminadas a realizar trabajos de alto rendimiento a partir del planteo de situaciones problemáticas.

• Propiciar al sujeto una gama variada de actividades que le permitan formarse no solo en el ámbito deportivo de alto rendimiento sino de una forma integral.

• Promocionar la concepción de inquietudes y preguntas generando a la vez mecanismos de solución a éstas.

• Concientizar al sujeto del papel protagónico a realizar en su proceso de formación.

FÍSICAS.

• Desarrollo de las habilidades motoras específicas de la actividad deportiva.

• Potenciar las habilidades motoras individuales y grupales.

• Mejoramiento de la calidad de vida de los practicantes de las actividades físicas.

• Propiciar la creación de una verdadera cultura deportiva, basada en la concientización de ciertas normas generales del trabajo como: El calentamiento, la nutrición, el descanso, la vuelta a la calma después de la actividad deportiva, entre otras.

• Promoción de la práctica de actividad física o deportiva como forma de mejoramiento del estado general de salud, recreación, descanso y supresión del sedentarismo.

VOLITIVAS.

• Creación de sentido de disciplina y autocontrol en todos los participantes.

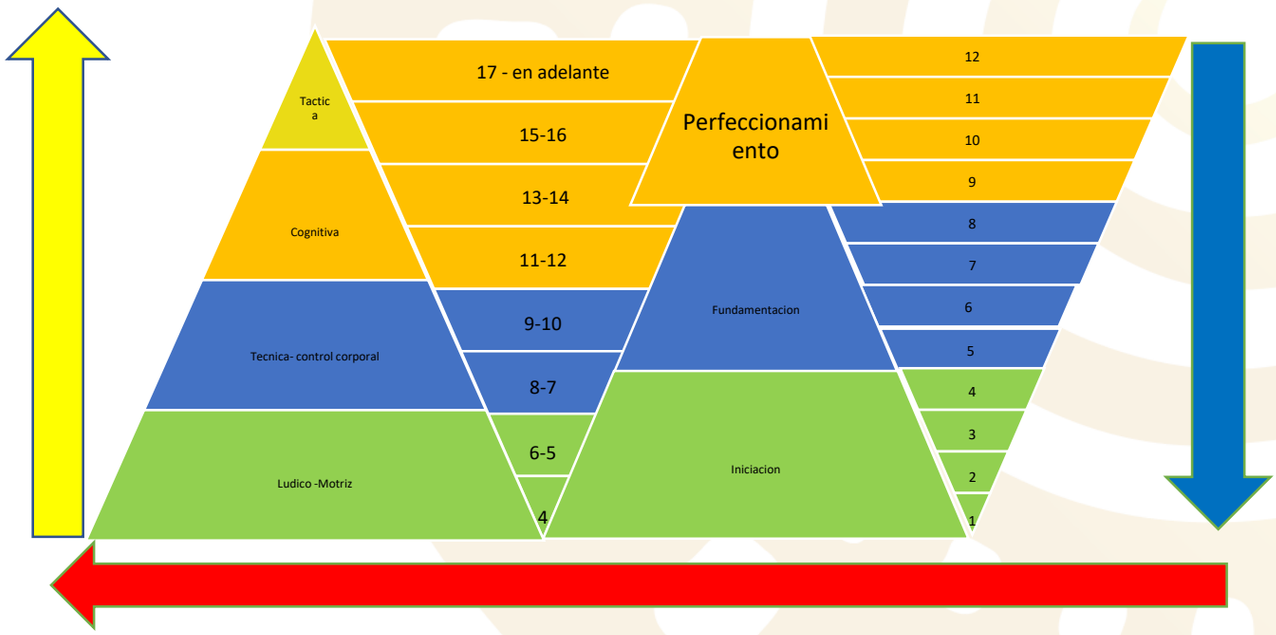
• Formación de un espíritu de combatividad y respeto por los compañeros y oponentes.

• Creación del sentido del respeto por el juego limpio.

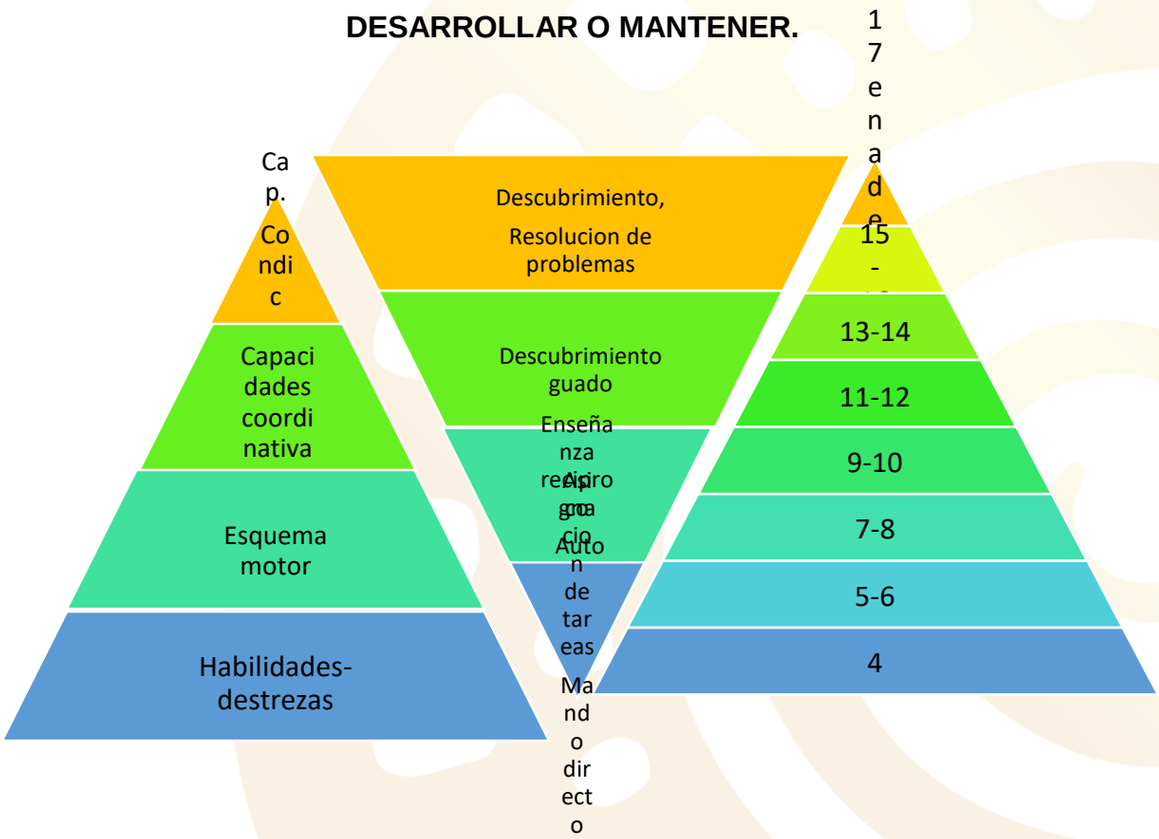
• Desarrollo de la autoestima como medio de optimización de las capacidades individuales.

ESTRUCTURA POR NIVELES

Escuela de Formacion Deportiva en Futbol de Salon



ESTILOS DE ENSEÑANZA SEGÚN LA EDAD, LA NECESIDAD Y HABILIDAD A DESARROLLAR O MANTENER.



CONTENIDOS TEMATICOS

ASPECTO FÍSICO	ASPECTO TÉCNICO	ASPECTO TÁCTICO	ASPECTO PSICOLÓGICO	ASPECTO COGNITIVO
Conductas motrices ❑ habilidades motrices básicas 21anipulación locomoción estabilidad ❑ habilidades motrices	**Manejo del balón** ❑ Superficies de contacto Controles **Utilización del balón** ❑ Conducción ❑ Dribling ❑ Pase ❑ Remate	**Principios de juego** **Clásicos** ❑ Generales ❑ Defensivos ❑ Ofensivos **Principios fundamentales de la táctica** ❑ Principios ofensivos	❑ Evaluaciones psicológicas ❑ La comunicación ❑ La ansiedad ❑ Factores internos ❑ Factores externos ❑ Concentración ❑ Confianza	❑ charlas sobre: ❑ reglamento ❑ comportamiento individual y grupal ❑ la toma de decisiones ❑ solución de problemas

complejas rapidez velocidad fuerza rápida fuerza explosiva flexibilidad	**Otras maniobras técnicas**	❑ Principios defensivos		

- Los contenidos temáticos se desarrollarán teniendo en cuenta las direcciones de entrenamiento.
- Direcciones determinantes y direcciones condicionantes de rendimiento de acuerdo a la relación funcional y físico motriz así:
- Anaeróbica aláctica; rapidez, fuerza rápida, fuerza explosiva, técnica de definición
- Anaeróbico láctico: resistencia de la velocidad, técnico – táctico, técnica de perfeccionamiento, competiciones.
- Anaeróbico aeróbico: resistencia de la velocidad, resistencia mixta, técnico – táctico, técnica de definición y técnica defensiva.
- Aeróbico: técnica correctiva y resistencia aeróbica (general).

METODOLOGIA DE TRABAJO

FORMAS DE TRABAJO	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	ESTRUCTURAS DIDACTICAS
• JUEGOS • FORMAS JUGADAS	JUEGOS TACTICOS MENORES • SIN METAS	• IGUALDAD NUMERICA

• JUEGOS DE APLICACIÓN • JUEGOS DE COMPETENCIA	• CON UNA META • CON DOS METAS • FRENTE A LA LINEA DE FONDO	• DESIGUALDAD NUMERICA

PROGRESION METODOLOGICA APARTIR DE LOS CONCEPTOS TACTICOS Y PRINCIPIOS DE JUEGO

CONCEPTO TACTICO Y PRINCIPIO DE JUEGO	ESTRATEGIA METODOLOGICA	ESTRUCTURA DIDACTICA
ATAQUE	JUEGOS • FRENTE A LA LINEA DE FONDO • CONDOS METAS	3 VS 1 4 VS 2 3 VS 2 3 VS 3
DEFENSA	JUEGOS • CON UNA META • CON DOS METAS • FRENTE A LA LINEA DE FONDO	3 VS 1 4 VS 2 3 VS 2 3 VS 3
	JUEGOS	3 VS 1

CONMUTACIONES ATAQUE – DEFENSA	• CON UNA META • CON DOS MENTAS • FRENTE A LA LINEA DE FONDO	4 VS 2 3 VS 2 3 VS 3

La propuesta se desarrollará siguiendo los siguientes tipos de metodología:

- ❖ Global
- ❖ Analítico
- ❖ Tareas de movimiento
- ❖ Resolución de problemas

CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION

Se llevara acabo por medio de las pruebas fisicas, antropometricas direccionados por indeportes Cundinamarca ademas, por medio de eventos deportivos, recreativos y ludico- motrices.

CRONOGRAMA DE ACTIVIADES

Actividades Por Ejecutar	Fecha

"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	El niño tiene la Capacidad de coordinar movimientos de partes del cuerpo involucrando elementos y movimientos asilados para formar un solo
						RITMO	Familiarizar a el niño con la Capacidad de repetición regular o periódica de una estructura ordenada de movimiento, que tiene una previa
						EQUILIBRIO	el niño tiene Capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de los movimientos propios del futsal.
						ORIENTACION	estimular en el niño la Capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
						DIFERENCIACION	el niño tiene la Capacidad de realizar movimientos finos y graduados, teniendo en cuenta los parámetros dinámicos,
						REACCIÓN	estimular en el niño la Capacidad de realizar acciones motrices oportunas y preparatorias, en respuesta a estímulos del medio
						ADAPTACIÓN	el niño tendra la capacidad de cambio ante nuevas situaciones, que representan un ajuste de los
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	el niño realiza sus capacidades motrices de forma rítmica y coordinativa.
						CORRER	maneja una buena tecnica en los movimientos y ahorra energia en cada uno de ellos.
						SALTAR	refuerza su potencia del tren inferios y logra mejorar la capacidad de base
						ATRAPAR	tiene la capacidad de recibir y atrapar mostrando buenos reflejos viso manuales y viso pedicos
						RODAR	fortalece sus capacidades motrices gracias a las diferentes actividades recreodeportivas.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	maxima	estimular en el niño la capacidad de realizar movimientos de muy poca velocidad, pero que adquieren un esfuerzo de resistencia de peso.
						explosiva	el niño reconoce la capacidad que tiene su cuerpo y sus musculos de realizar movimientos veloces con pequeñas cargas.
						resistencia	estimular en el niño la capacidad que tiene el musculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo
				2	RESISTENCIA	aerobica	el niño comprende la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un periodo de tiempo prolongado.
						anaerobica	explorar en el niño la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible.
				3	VELOCIDAD	reaccion	el niño tiene la capacidad de responder con movimientos a estimulos externos de manera rapida y en el menor tiempo posible.
						gestual	exploraría capacidad del niño en realizar la ejecucion de movimientos gestuales en una mayor rapidez
						desplazamiento	estimular en el niño la capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	dinamica	el niño comprende la maxima amplitud de las articulaciones, incluyendo desplazamientos de una o varias partes del cuerpo.
						estatica	explora su flexibilidad de manera estatica buscando adoptar posiciones, mantener un estiramiento durante varios segundos.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PAREDES	PAREDES CONSECUTIVAS ENTRE VARIOS JUGADORES TENIENDO EN CUENTA EL JUEGO EN EQUIPO Y SOLIDARIDAD DE JUEGO
						DE PRIMERA INTENSION	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES DE PRIMERA INTENSION O AUN TOQUE DANDOLE VELOCIDAD Y PRECISION.
						A RAS DE PISO	REALIZA TOQUES AL BALON CON UNO O VARIOS COMPAÑEROS TENIENDO EN CUENTA QUE EL BALON NO SE ELEVA DE LA SUPERFICIE DE JUEGO.
						A MEDIA ALTURA	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES MAS ELEVADOS A LA ALTURA DE LA CINTURA.
				2	REMATE	SUPERFICIES DE CONTACTO	EL NIÑO RECONOCE Y REALIZA EL REMATE CON LAS DIFENTES PARTES DEL CUERPO CON LAS QUE PUEDE LOGRAR UNA ANOTACION.
						DE PRIMERA INTENSION	EJECUTA REMATES SIN DETENER EL BALON O CON EL BALON EN MOVIMIENTO
						VOLEA	TIENE LA CAPACIDAD DE REMATAR A LA PORTERIA CUANDO EL BALON ESTE EN EL AIRE.
				3	CONTROL	ESTATICO	EL DEPOSTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE DETENER EL BALON SIEMPRE Y CUNDO ESTE EN UNA POCISION ESTATICA PARA FACILITAR EL MOVIMIENTO
						DIRIGIDO	REALIZA UN CONTROL EL CONTROL DEL BALON BUSCANDO UN MIVIMIENTO POSTERIOR EL BALOS SIGUE EN MOVIMIENTO.
						PARADA	EL NIÑO DETIENE POR COMPLETO EL BALON LOGRANDO LA POSECION DE ESTE Y MANEJO COMPLETO DEL ELEMENTO
						SEMIPARADA	EL NIÑO CONTROLA EL BALON CON LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO POR LO TANTO EL ELEMENTO MNO QUEDA TOTALMENTE QUIETO.
				4	CONDUCCION	SUPERFICIES DE CONTACTO	RECONOCE LAS DIFERENTES PARTES DEL PIE CON LAS CUALES PUEDE REALIZAR EL TRANSPORTE DEL BALON
						VISION PERIFERICA	MANTIENE UNA BUENA POSTURA SIEMPRE CON SU CABEZA LEVANTADA PERO SIN DEJAR DE MIRAR EL BALON.
						CONTROL CONSTANTE	REUZA TOQUE A EL BALON DE MANERA COORDINADA Y CON LA SUFICIENTE FUERZA PARA EL TRASPORTE DE ESTE
				5	DRIBLING	FINTA	EL DEPORTISTA CREA GESTOS DE ENGAÑO CORPORAL REALIZANDO MOVIMIENTOS RAPIDOS EXPLOSIVOS.
						CREATIVIDAD	EL NIÑO TIENE CREATIVIDAD PARA REALIZAR MOVIMIENTOS DE ENGAÑO E EL RIVAL
						SIMPLE	Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón.
						COMPUESTO	Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	origen	el niño conoce la historia del deporte futbol de salon donde nacio y como fue creado.
						inicios en colombia	el niño conoce como llego el deporte a colombia y cuales son sus maximos exponentes .
						EVOLUCION	CONOCE LA EVOLUCION DE DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON HASTA LA FECHA POR MEDIO DE HERRAMIENTAS TECNOLOGICAS
				2	REGLAMENTACION	balon	el niño conoce el elemento fundamental para la practica del futbol de salon teoricamente sus dimensiones, material.
						reglas de juego	el niño tiene conocimiento del reglamento basico del futbol de salon actualizado a la fecha.
						indumentaria deportiva	el deportista utiliza la indumentaria adecuada para la practica del futbol de salon.
						medidas de campo	el niño reconoce las dimensiones del campo y cada uno de los espacios ubicados en este, puntos, lineas porterias etc.
						numeros de jugadores	el deportista reconoce cuantos jugadores deben estar en el campo en una situacion real de juego, como tambien reconoce roles y ubicacion .
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	escenarios	el deportista mantiene aseado y en buen estado los escenarios deportivos donde se realiza el futbol de salon.
						materiales deportivos	el niño cuida y mantiene en buen estado los materiales propios del deporte y de cada sesion de clase.
						uniformidad	el deportista porta el uniforme limpio y siempre mantiene una buena presentacion personal.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**respeto**	se fortalece el respeto por los compañeros, por el formador manteniendo siempre los buenos modales y la sana convivencia en cada sesion de entrenamiento.
						amistad	los deportistas fortalecen los lasos de amistad por medio de la colaboracion y sesiones de entrenamiento.
						responsabilidad	los deportistas muestran responsabilidad en cada entrenamiento siendo puntuales en la hora de inicio y final de cada sesion, utilizando las normas de bioseguridad etc,
						igualdad	los niños comprenden que cada ser es diferente y que no importa color de piel, estrato social o religion mantienen el respeto por cada persona.
						solidaridad	el niño comprende el valor de ayuda y colabora a sus compañeros .
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DEL RESPETO POR SU PROPIO CUERPO Y EL DE SUS COMPAÑEROS , A TRAVÉS DEL CUIDADO PERSONAL Y LA HIGIENE.
						ALIMENTACIÓN	EXPLICAR QUE UNA BUENA ALIMENTACION E HIDRATACION MEJORA LA SALUD Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.
						PRESENTACION PERSONAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DE LA PRACTICA DEL DEPORTE, COMO MEDIO QUE PERMITE MANTENER UN ESTADO OPTIMO DE SALUD.
						DESCANSO Y SUEÑO	EXPLICAR LA IMPORTANCIA A NIVEL ANÍMICO QUE TRAE CONSIGO EL PRACTICAR DEPORTE Y COMO ESTE INFLUYE EN SU ASPECTO EMOCIONAL , TENIENDO EN CUENTA EL DESCANSO Y RECUPERACION QUE EL SUEÑO PROPORCIONA
						EJERCICIO FISICO	EXPLICAR LAS POSIBLES PROBLEMÁTICAS QUE SE PUEDEN PRESENTAR CUANDO NO SE REALIZA ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA Y COMO ESTA AFECTA NUESTRO BIENESTAR.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	INCULCAR Y REFLEJAR ACTITUD POSITIVA EN CADA SESION DE CLASE, TERMINAR CON UNA AUTO REFLEXION CADA SESION DE CLASE
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	MEJORA Y DEMUESTRA ESFUERZO EN CADA SESION DE CLASE CON RESPONSABILIDAD Y RESPETO HACIA SU TRABAJO Y EL DE EL PROFESOR.
						OBJETIVOS DEPORTIVOS	SE PLANTEA OBJETIVOS Y METAS CLARAS QUE LOGRARA AFRONTAR Y SUPERAR EN EL DESARROLLO DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	INCULCAR EN EL NIÑO LA RELEVANCIA DE PRESTAR ATENCIÓN A LOS ASPECTOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS QUE SE DAN DENTRO DE LA SESIÓN DE CLASE.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	RECALCAR LOS PROCESOS DE CONVIVENCIA DURANTE LAS SESIONES DE CLASE A TRAVÉS DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS, CON SITUACIONES QUE ESTIMULEN AL NIÑO A TENER LA CAPACIDAD ATENCIONAL CENTRADA EN LA DINÁMICA DEL MOMENTO Y EL SABER ESTAR Y SER DENTRO DE CADA SESION DE ENTRENAMIENTO
						TOMA DE DECISIONES	TIENE LA INICIATIVA DE TOMA DE DECISIONES Y ASUME RESPONSABILIDAD POR LAS MISMAS
						ADQUISICION DE ROLES	ASUME LIDERAZGO Y ROLES EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRE DEPORTIVOS	GENERAR ESPACIOS RECREODEPORTIVOS Y JUEGOS MODIFICADOS DE FORMA QUE LOS NIÑOS DE DIVIERTAN Y TENGAN UNA ACTITUD MAS POSITIVA
						JUEGOS ACUATICOS	REALIZAR ACTIVIDADES EN ESPACIOS DIFERENTES COMO EN EL AGUA O LA PISCINA CON EL FIN DE SALIR DE LO MONOTONO
						JUEGA CON TU FAMILIA	CREAR ESPACIOS DONDE EL NIÑO COMPARTA JECON SU FAMILIA EN AMBITOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS DE CALLE	GENERAR ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS QUE FOEMNTEN Y MEJOREN LA AMTAD Y LA RELACION PERSONAL DE LOS NIÑOS.
						TEJO	PROYECTAR AL MENOS UNA CLASE DONDE LOS NIÑOS CONOZCAN EL JUEGO NACIONAL DEL TEJO Y MEJOREN DE ALGUNA MANERA SU COORDINACION OCULO MMANUAL
						RANA	PROPICIAR ESTE JUEGO AUTOCTONO COMO FORMA DE MEJORAR LA CONVIVENCIA Y NO DEJAR DE LADO LAS COSTUMBRES DE NUESTRO PAIS.
						YERMIS	PARTICIPA DE MANERA ACTIVA Y CON BUENA ACTITUD DE TODAS LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ESPACIOS TECNOLOGICOS	PROPICIAR ESPACIOS DE ENTRETENIMIENTO A TRAVÉS DE PROYECCIÓN DE PELÍCULAS O CON LAS DIFERENTES HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS QUE BRINDEN UNA POSIBILIDAD DE DISTRACCIÓN SANA Y SE RELACIONE A SU VEZ CON EL PROCESO DEPORTIVO DEL NIÑO.
						LUDICAS Y MIMICA	GENERAR ESPACIOS RECREATIVOS DONDE LOS NIÑOS EXPRESEN OTROS TALENTOS DOMO LENGUAJE CORPORAL Y GESTUAL
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	MACH RECREATIVOS	DESARROLLAR ACTIVIDADES A TRAVÉS DE CIRCUITOS QUE INVOLUCREN TODO TIPO DE MOVIMIENTOS Y A SU VEZ GENERE EN EL NIÑO SENSACIONES POSITIVAS Y DE AGRADO.
						HABILIDADES RECREATIVAS	GENERAR EN EL NIÑO AMBIENTES DE ESPARCIMIENTO Y MOVIMIENTO A TRAVÉS DE CIRCUITOS DE JUEGO.
						CIRCUITO HABILIDADES TECNICAS	PARTICIPA DE LAS ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR EL ENTRENADOR FOMENTANDO LA COMPETENCIA Y DEMOSTRANDO LAS HABILIDADES PERSONALES DE CADA NIÑO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	POLIMOTORES	GENERAR ESPACIOS RECREATIVOS POLIMOTORES MANCOMUNADAMENTE CON LAS DEMAS ESCUELAS DE FORMACION DEL MUNICIPIO
						ENCUENTROS DEPORTIVOS	PARTICIPA DE CADA EVENTO DEPORTIVI O INTERCAMBIO CON LAS DEMAS ESCUELAS DE FORMACION
						CELEBRACIONES FECHAS ESPECIA	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE TODAS LAS CELEBRACIONES TRADICIONALES PROPUESTAS POR NEL ENTE ADMINISTRATIVO O MUNICIPIOS , OFICINAS DED DEPORTES ETC.

"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	el niño tiene la Capacidad de coordinar movimientos de partes del cuerpo involucrando elementos y movimientos asñados para formar un solo
						RITMO	Capacidad de adaptarse y modificar la capacidad de respuesta con regular o percibir de una estructura ordenada de movimiento, que tiene una previa
						EQUILIBRIO	el niño tiene Capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de los movimientos propios del futsal.
						ORIENTACION	estimular en el niño la Capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
						DIFERENCIACION	el niño tiene la Capacidad de realizar movimientos lentos y graduados, teniendo en cuenta los parámetros dinámicos,
						REACCIÓN	estimular en el niño la Capacidad de realizar acciones motrices oportunas y preparatorias, en respuesta a estímulos del medio
						ADAPTACIÓN	el niño tendra la capacidad de cambio ante nuevas situaciones, que representan un ajuste de los
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	el niño realiza sus capacidades motrices de forma rítmica y coordinativa.
						CORRER	maneja una buena tecnica en los movimientos y ahorra energia en cada uno de ellos.
						SALTAR	refuerza su potencia del tren inferios y logra mejorar la capacidad de base
						ATRAPAR	tiene la capacidad de recibir y atrapar mostrando buenos reflejos viso manuales y viso pedicos
						RODAR	fortalece sus capacidades motrices gracias a las diferentes actividades recreodeportivas.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	maxima	estimular en el niño la capacidad de realizar movimientos de muy poca velocidad, pero que adquieren un esfuerzo de resistencia de peso.
						explosiva	el niño reconoce la capacidad que tiene su cuerpo y sus musculos de realizar movimientos veloces con pequeñas cargas.
						resistencia	estimular en el niño la capacidad que tiene el musculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo
				2	RESISTENCIA	aerobica	el niño comprende la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un periodo de tiempo prolongado.
						anaerobica	explorar en el niño la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible.
				3	VELOCIDAD	reaccion	el niño tiene la capacidad de responder con movimientos a estimulos externos de manera rapida y en el menor tiempo posible.
						gestual	estimular en el niño la capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
						desplazamiento	estimular en el niño la capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	dinamica	el niño comprende la maxima amplitud de las articulaciones, incluyendo desplazamientos de una o varias partes del cuerpo.
						estatica	explora su flexibilidad de manera estatica buscando adoptar posciones, mantener un estiramiento durante varios segundos.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PAREDES	PAREDES CONSECUTIVAS ENTRE VARIOS JUGADORES TENIENDO EN CUENTA EL JUEGO EN EQUIPO Y SOLIDARIDAD DE JUEGO
						DE PRIMERA INTENSION	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES DE PRIMERA INTENSION O AUN TOQUE DANDOLE VELOCIDAD Y PRECISION.
						A RAS DE PISO	REALIZA TOQUES AL BALON CON UNO O VARIOS COMPAÑEROS TENIENDO EN CUENTA QUE EL BALON NO SE ELEVA DE LA SUPERFICIE DE JUEGO.
						A MEDIA ALTURA	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES MAS ELEVADOS A LA ALTURA DE LA CINTURA.
				2	REMATE	SUPERFICIES DE CONTACTO	EL NIÑO RECONOCE Y REALIZA EL REMATE CON LAS DIFENTES PARTES DEL CUERPO CON LAS QUE PUEDE LOGRAR UNA ANOTACION.
						DE PRIMERA INTENSION	EJECUTA REMATES SIN DETENER EL BALON O CON EL BALON EN MOVIMIENTO
						VOLEA	TIENE LA CAPACIDAD DE REMATAR A LA PORTERIA CUANDO EL BALON ESTE EN EL AIRE.
				3	CONTROL	ESTATICO	EL DEPOSTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE DETENER EL BALON SIEMPRE Y CUNDO ESTE EN UNA POCISION ESTATICA PARA FACILITAR EL MOVIMIENTO
						DIRIGIDO	REALIZA UN CONTROL EL CONTROL DEL BALON BUSCANDO UN MIVIMIENTO POSTERIOR EL BALOS SIGUE EN MOVIMIENTO.
						PARADA	EL NIÑO DETIENE POR COMPLETO EL BALON LOGRANDO LA POSECION DE ESTE Y MANEJO COMPLETO DEL ELEMENTO
						SEMIPARADA	EL NIÑO CONTROLA EL BALON CON LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO POR LO TANTO EL ELEMENTO MNO QUEDA TOTALMENTE QUIETO.
				4	CONDUCCION	SUPERFICIES DE CONTACTO	RECONOCE LAS DIFERENTES PARTES DEL PIE CON LAS CUALES PUEDE REALIZAR EL TRANSPORTE DEL BALON
						VISION PERIFERICA	MANTIENE UNA BUENA POSTURA SIEMPRE CON SU CABEZA LEVANTADA PERO SIN DEJAR DE MIRAR EL BALON.
						CONTROL CONSTANTE	REALIZA TOQUE A EL BALON DE MANERA COORDINADA Y CON LA SUFICIENTE FUERZA PARA EL TRASPORTE DE ESTE
				5	DRIBLING	FINTA	EL DEPORTISTA CREA GESTOS DE ENGAÑO CORPORAL REALIZANDO MOVIMIENTOS RAPIDOS EXPLOSIVOS.
						CREATIVIDAD	EL NIÑO TIENE CREATIVIDAD PARA REALIZAR MOVIMIENTOS DE ENGAÑO E EL RIVAL
						SIMPLE	Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón.
						COMPUESTO	Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	origen	el niño conoce la historia del deporte futbol de salon donde nacio y como fue creado.
						inicios en colombia	el niño conoce como llego el deporte a colombia y cuales son sus maximos exponentes .
						EVOLUCION	CONOCE LA EVOLUCION DE DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON HASTA LA FECHA POR MEDIO DE HERRAMIENTAS TECNOLOGICAS
				2	REGLAMENTACION	balon	el niño conoce el elemento fundamental para la practica del futbol de salon teoricamente sus dimensiones, material.
						reglas de juego	el niño tiene conocimiento del reglamento basico del futbol de salon actualizado a la fecha.
						indumentaria deportiva	el deportista utiliza la indumentaria adecuada para la practica del futbol de salon.
						medidas de campo	el niño reconoce las dimensiones del campo y cada uno de los espacios ubicados en este, puntos, lineas porterias etc.
						numeros de jugadores	el niño reconoce las dimensiones del campo y cada uno de los espacios ubicados en este, puntos, lineas porterias etc.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	escenarios	el deportista mantiene aseado y en buen estado los escenarios deportivos donde se realiza el futbol de salon.
						materiales deportivos	el niño cuida y mantiene en buen estado los materiales propios del deporte y de cada sesion de clase.
						uniformidad	el deportista porta el uniforme limpio y siempre mantiene una buena presentacion personal.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**respeto**	se fortalece el respeto por los compañeros, por el formador manteniendo siempre los buenos modales y la sana convivencia en cada sesion de entrenamiento.
						amistad	los deportistas fortalecen los lasos de amistad por medio de la colaboracion y sesiones de entrenamiento.
						responsabilidad	los deportistas muestran responsabilidad en cada entrenamiento siendo puntuales en la hora de inicio y final de cada sesion, utilizando las normas de bioseguridad etc.
						igualdad	los niños comprenden que cada ser es diferente y que no importa color de piel, estrato social o religion mantienen el respeto por cada persona.
						solidaridad	el niño comprende el valor de ayuda y colabora a sus compañeros .
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DEL RESPETO POR SU PROPIO CUERPO Y EL DE SUS COMPAÑEROS , A TRAVÉS DEL CUIDADO PERSONAL Y LA HIGIENE.
						ALIMENTACIÓN	EXPLICAR QUE UNA BUENA ALIMENTACION E HIDRATACION MEJORA LA SALUD Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.
						PRESENTACION PERSONAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DE LA PRACTICA DEL DEPORTE, COMO MEDIO QUE PERMITE MANTENER UN ESTADO OPTIMO DE SALUD.
						DESCANSO Y SUEÑO	EXPLICAR LA IMPORTANCIA A NIVEL ANÉMICO QUE TRAE CONSIGO EL PRACTICAR DEPORTE Y COMO ESTE INFLUYE EN SU ASPECTO EMOCIONAL , TENIENDO EN CUENTA EL DESCANSO Y RECUPERACION QUE EL SUEÑO PROPORCIONA
						EJERCICIO FISICO	EXPLICAR LAS POSIBLES PROBLEMÁTICAS QUE SE PUEDEN PRESENTAR CUANDO NO SE REALIZA ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA Y COMO ESTA AFECTA NUESTRO BIENESTAR.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	INCULCAR Y REFLEJAR ACTITUD POSITIVA EN CADA SESION DE CLASE, TERMINAR CON UNA AUTO REFLEXION CADA SESION DE CLASE
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	MEJORA Y DEMUESTRA ESFUERZO EN CADA SESION DE CLASE CON RESPONSABILIDAD Y RESPETO HACIA SU TRABAJO Y EL DE EL PROFESOR.
						OBJETIVOS DEPORTIVOS	SE PLANTEA OBJETIVOS Y METAS CLARAS QUE LOGRARA AFRONTAR Y SUPERAR EN EL DESARROLLO DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	INCULCAR EN EL NIÑO LA RELEVANCIA DE PRESTAR ATENCIÓN A LOS ASPECTOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS QUE SE DAN DENTRO DE LA SESIÓN DE CLASE.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	RECALCAR LOS PROCESOS DE CONVIVENCIA DURANTE LAS SESIONES DE CLASE A TRAVÉS DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS, CON SITUACIONES QUE ESTIMULEN AL NIÑO A TENER LA CAPACIDAD ATENCIONAL CENTRADA EN LA DINÁMICA DEL MOMENTO Y EL SABER ESTAR Y SER DENTRO DE CADA SESION DE ENTRENAMIENTO
						TOMA DE DECISIONES	TIENE LA INICIATIVA DE TOMA DE DECISIONES Y ASUME RESPONSABILIDAD POR LAS MISMAS
						ADQUISICION DE ROLES	ASUME LIDERAZGO Y ROLES EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRE DEPORTIVOS	GENERAR ESPACIOS RECREODEPORTIVOS Y JUEGOS MODIFICADOS DE FORMA QUE LOS NIÑOS DE DIVIERTAN Y TENGAN UNA ACTITUD MAS POSITIVA
						JUEGOS ACUATICOS	REALIZAR ACTIVIDADES EN ESPACIOS DIFERENTES COMO EN EL AGUA O LA PISCINA CON EL FIN DE SALIR DE LO MONOTONO
						JUEGA CON TU FAMILIA	CREAR ESPACIOS DONDE EL NIÑO COMPARTA JICON SU FAMILIA EN AMBITOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS DE CALLE	GENERAR ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS QUE FOEMNTEN Y MEJOREN LA AMITAD Y LA RELACION PERSONAL DE LOS NIÑOS.
						TEJO	PROYECTAR AL MENOS UNA CLASE DONDE LOS NIÑOS CONOZCAN EL JUEGO NACIONAL DEL TEJO Y MEJOREN DE ALGUNA MANERA SU COORDINACION OCULO MMANUAL
						RANA	PROPICIAR ESTE JUEGO AUTOCTONO COMO FORMA DE MEJORAR LA CONVIVENCIA Y NO DEJAR DE LADO LAS COSTUMBRES DE NUESTRO PAIS.
						YERMIS	PARTICIPA DE MANERA ACTIVA Y CON BUENA ACTITUD DE TODAS LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ESPACIOS TECNOLOGICOS	PROPICIAR ESPACIOS DE ENTRETENIMIENTO A TRAVÉS DE PROYECCIÓN DE PELÍCULAS O CON LAS DIFERENTES HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS QUE BRINDEN UNA POSIBILIDAD DE DISTRACCIÓN SANA Y SE RELACIONE A SU VEZ CON EL PROCESO DEPORTIVO DEL NIÑO.
						LUDICAS Y MIMICA	GENERAR ESPACIOS RECREATIVOS DONDE LOS NIOÑOS EXPRESEN OTROS TALENTOS DOMO LENGUAJE CORPORAL Y GESTUAL.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	MACH RECREATIVOS	DESARROLLAR ACTIVIDADES A TRAVÉS DE CIRCUITOS QUE INVOLUCREN TODO TIPO DE MOVIMIENTOS Y A SU VEZ GENIRE EN EL NIÑO SENSACIONES POSITIVAS Y DE AGRADO
						HABILIDADES RECREATIVAS	GENERAR EN EL NIÑO AMBIENTES DE ESPARCIMIENTO Y MOVIMIENTO A TRAVÉS DE CIRCUITOS DE JUEGO.
						CIRCUITO HABILIDADES TECNICAS	PARTICIPA DE LAS ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR EL ENTRENADOR FOMENTANDO LA COMPETENCIA Y DEMOSTRANDO LAS HABILIDADES PERSONALES DE CADA NIÑO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	POLIMOTORES	GENERAR ESPACIOS RECREATIVOS POLIMOTORES MANCOMUNADAMENTE CON LAS DEMAS ESCUELAS DE FORMACION DEL MUNICIPIO.
						ENCUENTROS DEPORTIVOS	PARTICIPA DE CADA EVENTO DEPORTIVI O INTERCAMBIO CON LAS DEMAS ESCUELAS DE FORMACION
						CELEBRACIONES FECHAS ESPECIA	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE TODAS LAS CELEBRACIONES TRADICIONALES PROPUESTAS POR NEL ENTE ADMINISTRATIVO O MUNICIPIOS , OFICINAS DEO DEPORTES ETC.

"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
	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	tiene la capacidad de coordinar movimientos de partes del cuerpo involucrando elementos y movimientos asilados para formar un solo
						RITMO	desarrollo a la vez con la capacidad de repetición regular o periodica de una estructura ordenada de movimientos, que tiene una previa
						EQUILIBRIO	el niño tiene Capacidad de mantener o recuperar la posición del
						ORIENTACION	cuerpo durante la ejecución de los movimientos propios del futsal.
						DIFERENCIACION	estimular en el niño la Capacidad de determinar la posición y los
						REACCIÓN	movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
						ADAPTACIÓN	el niño tendra la capacidad de cambiar ante nuevas situaciones, que representen un ajuste de los
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	el niño realiza sus capacidades motrices de forma rítmica y coordinativa.
						CORRER	maneja una buena tecnica en los movimientos y ahorra emegia en cada uno de ellos.
						SALTAR	refuerza su potencia del tren inferios y logra mejorar la capacidad de base
						ATRAPAR	tiene la capacidad de recibir y atrapar mostrando buenos reflejos viso manuales y viso pedicos
						RODAR	fortalece sus capacidades motrices gracias a las diferentes actividades recreodeportivas.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	maxima	estimular en el niño la capacidad de realizar movimientos de muy poca velocidad, pero que adquieren un esfuerzo de resistencia de peso.
						explosiva	el niño reconoce la capacidad que tiene su cuerpo y sus musculos de realizar movimientos veloces con pequeñas cargas.
						resistencia	estimular en el niño la capacidad que tiene el musculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo
				2	RESISTENCIA	aerobica	el niño comprende la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un periodo de tiempo prolongado
						anaerobica	explorar en el niño la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible.
				3	VELOCIDAD	reaccion	el niño tiene la capacidad de responder con movimientos a estimulos externos de manera rapida y en el menor tiempo posible.
						gestual	estimular en el niño la capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
						desplazamiento	estimular en el niño la capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	dinamica	el niño comprende la maxima amplitud de las articulaciones, incluyendo desplazamientos de una o varias partes del cuerpo
						estatica	explora su flexibilidad de manera estatica buscando adoptar posiciones, mantener un estiramiento durante varios segundos.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PAREDES	PAREDES CONSECUTIVAS ENTRE VARIOS JUGADORES TENIENDO EN CUENTA EL JUEGO EN EQUIPO Y SOLIDARIDAD DE JUEGO
						DE PRIMERA INTENSION	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES DE PRIMERA INTENSION O AUN TOQUE DANDOLE VELOCIDAD Y PRECISION.
						A RAS DE PISO	REALIZA TOQUES AL BALON CON UNO O VARIOS COMPAÑEROS TENIENDO EN CUENTA QUE EL BALON NO SE ELEVA DE LA SUPERFICIE DE JUEGO.
						A MEDIA ALTURA	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES MAS ELEVADOS A LA ALTURA DE LA CINTURA.
				2	REMATE	SUPERFICIES DE CONTACTO	EL NIÑO RECONOCE Y REALIZA EL REMATE CON LAS DIFENTES PARTES DEL CUERPO CON LAS QUE PUEDE LOGRAR UNA ANOTACION.
						DE PRIMERA INTENSION	EJECUTA REMATES SIN DETENER EL BALON O CON EL BALON EN MOVIMIENTO
						VOLEA	TIENE LA CAPACIDAD DE REMATAR A LA PORTERIA CUANDO EL BALON ESTE EN EL AIRE.
				3	CONTROL	ESTATICO	EL DEPOSTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE DETENER EL BALON SIEMPRE Y CUNDO ESTE EN UNA POCISON ESTATICA PARA FACILITAR EL MOVIMIENTO
						DIRIGIDO	REALIZA UN CONTROL EL CONTROL DEL BALON BUSCANDO UN MIVIMIENTO POSTERIOR EL BALOS SIGUE EN MOVIMIENTO.
						PARADA	EL NIÑO DETIENE POR COMPLETO EL BALÓN LOGRANDO LA POSICION DE ESTE Y MANEJO COMPLETO DEL ELEMENTO
						SEMIPARADA	EL NIÑO CONTROLA EL BALON CON LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO POR LO TANTO EL ELEMENTO MNO QUEDA TOTALMENTE QUIETO.
				4	CONDUCCION	SUPERFICIES DE CONTACTO	RECONOCE LAS DIFERENTES PARTES DEL PIE CON LAS CUALES PUEDE REALIZAR EL TRANSPORTE DEL BALON
						VISION PERIFERICA	MANTIENE UNA BUENA POSTURA SIEMPRE CON SU CABEZA LEVANTADA PERO SIN DEJAR DE MIRAR EL BALON.
						CONTROL CONSTANTE	RELIZA TOQUE A EL BALON DE MANERA COORDINADA Y CON LA SUFICIENTE FUERZA PARA EL TRASPORTE DE ESTE
				5	DRIBLING	FINTA	EL DEPORTISTA CREA GESTOS DE ENGAÑO CORPORAL REALIZANDO MOVIMIENTOS RAPIDOS EXPLOSIVOS.
						CREATIVIDAD	EL NIÑO TIENE CREATIVIDAD PARA REALIZAR MOVIMIENTOS DE ENGAÑO E EL RIVAL
						SIMPLE	Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón.
						COMPUESTO	Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.
		TACTICO		1	MOVILIDAD	OCUPACION DE ESPACIO	EL DEPORTISTA ANALIZA Y TOMA DECISIONES DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO BUSCANDO OCUPAR LOS ESPACIOS LIBRES TENIENDO EN CUENTA EL ROL DEFENSIVO Y OFENSIVO
						APOYOS	EL DEPORTISTA COLABORA EN EL ATQUE Y DEFENSA SEGÚN LA SITUACION DEL JUEGO MOSTRANDOSE Y TENIENDO UNA MOVILIDAD CONSTANTE PARA GENERAR ESPACIOS Y APOYOS.
						DESMARQUES	EL DEPORTISTA COMBINA MOVIMIENTOS DE ENGAÑOS COMO FINTAS, AMAGUES Y VELOCIDAD DE REACCION PARA SUPERAR ALOS RIVALES Y GENERAR JUEGO OFENSIVO
				2	SISTEMA	DEFENSIVO	EL DEPORTISTA CONOCE Y PONE EN PRACTICA LOS PRINCIPIOS DEFENSIVOS PROPIOS DEL DEPORTE
						OFENSIVO	EL DEPORTISTA CONOCE Y PONE EN PRACTICA LOS PRINCIPIOS OFENSIVOS PROPIOS DEL DEPORTE
				3	MARCAJE	COLOCACION	El defensor debe ocupar un lugar en el campo, en cualquier momento del juego, donde tenga la máxima posibilidad de interceptar el balón o cerrar el posible avance del
						ANTICIPO	el defensor tiene la capacidad de reaccionar a sistuaciones de juego buscando superar a el adversario realizando un movimiento de anticipo frente a su adversario.
						PERFILACION	el defensor debe saber la pocision correcta en la cual sus pies deben estar, esto con el fin de no dejar pasar a su adversario o hacer retroceder el balon, busca detener un avance y organizar el equipo defensivamente.
						POSICIONES DE MARCA	La posición del deportista es un requisito básico que consiste en mantener las rodillas en semi flexión, el centro de gravedad bajo, los pies un poco separados y un perfil de marca. A partir de este
						RELEVOS	el defensor presta ayuda rapida y eficaz a su compañero buscando detener el avance o ataque del rival, este se debe hacer de una forma ordenada y con mucha capacidad de concentracion,
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	origen	el niño conoce la historia del deporte futbol de salon donde nacio y como fue creado.
						inicios en colombia	el niño conoce como llego el deporte a colombia y cuales son sus maximos exponentes .
						EVOLUCION	CONOCE LA EVOLUCION DE DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON HASTA LA FECHA POR MEDIO DE HERRAMIENTAS TECNOLOGICAS
				2	REGLAMENTACION	balon	el niño conoce la historia del deporte futbol de salon donde nacio y como fue creado.
						reglas de juego	el niño tiene conocimiento del reglamento basico del futbol de salon actualizado a la fecha.
						indumentaria deportiva	el deportista utiliza la indumentaria adecuada para la practica del futbol de salon.
						medidas de campo	el niño reconoce las dimensiones del campo y cada uno de los espacios ubicados en este, puntos, lineas porterias etc.
						numeros de jugadores	el niño reconoce las dimensiones del campo y cada uno de los espacios ubicados en este, puntos, lineas porterias etc.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	escenarios	el deportista mantiene aseado y en buen estado los escenarios deportivos donde se realiza el futbol de salon.
						materiales deportivos	el niño cuida y mantiene en buen estado los materiales propios del deporte y de cada sesion de clase.
						uniformidad	el deportista porta el uniforme limpio y siempre mantiene una buena presentacion personal.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**respeto**	se fortalece el respeto por los compañeros, por el formador manteniendo siempre los buenos modales y la sana convivencia en cada sesion de entrenamiento.
						amistad	los deportistas fortalecen los lasos de amistad por medio de la colaboracion y sesiones de entrenamiento.
						responsabilidad	los deportistas muestran responsabilidad en cada entrenamiento siendo puntuales en la hora de inicio y final de cada sesion, utilizando las normas de bioseguridad etc,
						igualdad	los niños comprenden que cada ser es diferente y que no importa color de piel, estrato social o religion mantienen el respeto por cada persona.
						solidaridad	el niño comprende el valor de ayuda y colabora a sus compañeros .
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DEL RESPETO POR SU PROPIO CUERPO Y EL DE SUS COMPAÑEROS , A TRAVÉS DEL CUIDADO PERSONAL Y LA HIGIENE.
						ALIMENTACIÓN	EXPLICAR QUE UNA BUENA ALIMENTACION E HIDRATACION MEJORA LA SALUD Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.
						PRESENTACION PERSONAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DE LA PRACTICA DEL DEPORTE, COMO MEDIO QUE PERMITE MANTENER UN ESTADO OPTIMO DE SALUD.
						DESCANSO Y SUEÑO	EXPLICAR LA IMPORTANCIA A NIVEL ANÍMICO QUE TRAE CONSIGO EL PRACTICAR DEPORTE Y COMO ESTE INFLUYE EN SU ASPECTO EMOCIONAL , TENIENDO EN CUENTA EL DESCANSO Y RECUPERACION QUE EL SUEÑO PROPORCIONA
						EJERCICIO FISICO	EXPLICAR LAS POSIBLES PROBLEMÁTICAS QUE SE PUEDEN PRESENTAR CUANDO NO SE REALIZA ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA Y COMO ESTA AFECTA NUESTRO BIENESTAR.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	INCULCAR Y REFLEJAR ACTITUD POSITIVA EN CADA SESION DE CLASE, TERMINAR CON UNA AUTO REFLEXION CADA SESION DE CLASE
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	MEJORA Y DEMUESTRA ESFUERZO EN CADA SESION DE CLASE CON RESPONSABILIDAD Y RESPETO HACIA SU TRABAJO Y EL DE EL PROFESOR.
						OBJETIVOS DEPORTIVOS	SE PLANTEA OBJETIVOS Y METAS CLARAS QUE LOGRARA AFRONTAR Y SUPERAR EN EL DESARROLLO DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	INCULCAR EN EL NIÑO LA RELEVANCIA DE PRESTAR ATENCIÓN A LOS ASPECTOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS QUE SE DAN DENTRO DE LA SESIÓN DE CLASE.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	RECALCAR LOS PROCESOS DE CONVIVENCIA DURANTE LAS SESIONES DE CLASE A TRAVÉS DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS, CON SITUACIONES QUE ESTIMULEN AL NIÑO A TENER LA CAPACIDAD ATENCIONAL CENTRADA EN LA DINÁMICA DEL MOMENTO Y EL SABER ESTAR Y SER DENTRO DE CADA SESION DE ENTRENAMIENTO
						TOMA DE DECISIONES	TIENE LA INICIATIVA DE TOMA DE DECISIONES Y ASUME RESPONSABILIDAD POR LAS MISMAS
						ADQUISICION DE ROLES	ASUME LIDERAZGO Y ROLES EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRE DEPORTIVOS	GENERAR ESPACIOS RECREODEPORTIVOS Y JUEGOS MODIFICADOS DE FORMA QUE LOS NIÑOS DE DIVIERTAN Y TENGAN UNA ACTITUD MAS POSITIVA
						JUEGOS ACUATICOS	REALIZAR ACTIVIDADES EN ESPACIOS DIFERENTES COMO EN EL AGUA O LA PISCINA CON EL FIN DE SAUR DE LO MONOTONO
						JUEGA CON TU FAMILIA	CREAR ESPACIOS DONDE EL NIÑO COMPARTA BCON SU FAMILIA EN AMBITOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS DE CALLE	GENERAR ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS QUE FOEMNTEN Y MEJOREN LA AMRTAD Y LA RELACION PERSONAL DE LOS NIÑOS.
						TEJO	PROYECTAR AL MENOS UNA CLASE DONDE LOS NIÑOS CONOZCAN EL JUEGO NACIONAL DEL TEJO Y MEJOREN DE ALGUNA MANERA SU COORDINACION OCULO MMANUAL
						RANA	PROPICIAR ESTE JUEGO AUTOCTONO COMO FORMA DE MEJORAR LA CONVIVENCIA Y NO DEJAR DE LADO LAS COSTUMBRES DE NUESTRO PAIS.
						YERMIS	PARTICIPA DE MANERA ACTIVA Y CON BUENA ACTITUD DE TODAS LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ESPACIOS TECNOLOGICOS	PROPICIAR ESPACIOS DE ENTRETENIMIENTO A TRAVÉS DE PROYECCIÓN DE PELÍCULAS O CON LAS DIFERENTES HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS QUE BRINDEN UNA POSIBILIDAD DE DISTRACCIÓN SANA Y SE RELACIONE A SU VEZ CON EL PROCESO DEPORTIVO DEL NIÑO.
						LUDICAS Y MIMICA	GENERAR ESPACIOS RECREATIVOS DONDE LOS NIOÑOS EXPRESEN OTROS TALENTOS COMO LENGUAJE CORPORAL Y GESTUAL.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	MACHI RECREATIVOS	DESARROLLAR ACTIVIDADES A TRAVÉS DE CIRCUITOS QUE INVOLUCREN TODO TIPO DE MOVIMIENTOS Y A SU VEZ GENERE EN EL NIÑO SENSACIONES POSITIVAS Y DE AGRADO
						HABILIDADES RECREATIVAS	GENERAR EN EL NIÑO AMBIENTES DE ESPARCIMIENTO Y MOVIMIENTO A TRAVÉS DE CIRCUITOS DE JUEGO.
						CIRCUITO HABILIDADES TECNICAS	PARTICIPA DE LAS ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR EL ENTRENADOR FOMENTANDO LA COMPETENCIA Y DEMOSTRANDO LAS HABILIDADES PERSONALES DE CADA NIÑO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	POLIMOTORES	GENERAR ESPACIOS RECREATIVOS POLIMOTORES MANCOMUNIDADMENTE CON LAS DEMAS ESCUELAS DE FORMACION DEL MUNICIPIO.
						ENCUENTROS DEPORTIVOS	PARTICIPA DE CADA EVENTO DEPORTIVI O INTERCAMBIO CON LAS DEMAS ESCUELAS DE FORMACION
						CELEBRACIONES FECHAS ESPECIALES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE TODAS LAS CELEBRACIONES TRADICIONALES PROPUESTAS POR NIL ENTE ADMINISTRATIVO O MUNICIPIOS , OFICINAS DED DEPORTES ETC.



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

DEPORTE / MODALIDAD:	FUTBOL DE SALON
FORMADOR:	OSCAR CASALLAS MORENO
MUNICIPIO:	VENECIA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	OBSERVACIONES
1:30 PM A 3:30 PM	GRUPO		INICIACION	INICIACION	INICIACION	
	SEDE DE TRABAO		POLID. MUNICIPAL	POLID.MUNICIPAL	POLID. MUNICIPAL	
3:30 P.M. A 5:30 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	
	SEDE DE TRABAJO		POLID. MUNICIPAL	POLID.MUNICIPAL	POLID. MUNICIPAL	
5:30 P.M. A 7:30P.M.	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	
	SEDE DE TRABAJO		POLID. MUNICIPAL	POLID.MUNICIPAL	POLID. MUNICIPAL	
FIRMA DEL MONITOR			OSCAR CASALLAS MORENO			

OBLIGACION # 3

Actividades realizadas durante el mes de septiembre para dar cumplimiento al plan pedagógico y mallas pedagógicas.








capturada en moto g















Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co





Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co



OBLIGACION # 4
Cobertura alcanzada durante el mes de SEPTIEMBRE

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

ENEFICIADO	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	6	3	6		3										9
7 AÑOS	4		4												4
8 AÑOS	1		1												1
9 AÑOS	10		10												10
10 AÑOS	7	1	7		1										8
11 AÑOS	7		7												7
12 AÑOS	2		2												2
13 AÑOS	2		2												2
14 AÑOS															0
15 AÑOS	5		5												5
16 AÑOS	5		5												5
17 AÑOS															0
TOTALES	49	4	49		4										53

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	juan correa	3143441834	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		12	12	0	100%
2	miguel gota	3123221684	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		12	12	0	100%
3	yeicol pachon	3143441834	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		12	12	0	100%
4	jeronimo parra	3143441834	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		12	12	0	100%
5	dilan Rodriguez	3202299512	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		12	12	0	100%
6	juliqna silva	3143441834	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		12	12	0	100%
7	emanuel escobar	3223096035	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		12	12	0	100%
8	alejandro sierra	3143441834	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		12	12	0	100%
9	alison humaña	3148826155	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		12	12	0	100%
10	nicol garzon	3212733793	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		12	12	0	100%
11	julian González	3133604663	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		12	12	0	100%
12	joseph ruiz	3123362679	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		12	12	0	100%
13	edier perez	3214562255	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		12	12	0	100%
14	neymar felipe pulgarin	3223476903	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		12	12	0	100%
15																																				
16																																				
17																																				
18																																				
19																																				
20																																				

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO FUNDAMENTACION SEPTIEMBRE

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	daniel duque	3133505225	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
2	santiago Figueredo	3167297576	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
3	edison celeita	3223708748	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
4	sofia ravelo	3214743262	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
5	felipe sanchez	3193229553	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
6	harrison parra	3114844051	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
7	neimar pulgarin	3229162435	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
8	edison villalobos	3133343627	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
9	edwar villalobos	3133343627	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
10	samuel torres	3219463421	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
11	juan diaz	3103130504	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
12	dilan Velázquez	3202744197	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
13	luis muñoz	3508098305	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
14	santiago casallas	3125580103	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
15	santiago Hernández	3107892416	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
16	kevin barreto	3222796393	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
17	juan pablo silva	3115930835	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
18	camilo vargas	3142925657	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
19	edwin correa	3112023477	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
20	juan pablo buitrago	3143441834	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
21	juan jose Gutiérrez	3143441834	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
22	jordan salgado	3212487766	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
23	jhon sierra	3112725780	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
24	camilo cangrejo	3223633609	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
25	samuel franco	3135281415	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
26	cristofer rojas	3223324747	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
27	gleison Ramírez	3112425080	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	diver avendaño	3183538107	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
2	elver castillo	3209984797	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
3	johan Ramírez	3142038340	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
4	ronald castellanos	3142363562	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
5	edison castillo	3223560326	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
6	cristian macias	3123831283	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
7	camilo blandon	3132935227	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
8	simon Vergara	3162268848	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
9	jhoan cardenas	3144148923	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
10	felipe Díaz	3208344903	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
11	harold chavarria	3212562612	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
12	jose luis peña	3105622175	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1			12	12	0	100%
13																																				
14																																				
15																																				
16																																				
17																																				
18																																				
19																																				
20																																				

OBLIGACION # 5
Actividades dejando en buen nombre de Indeportes Cundinamarca, haciendo buen uso de su nombre e imagen.





OBLIGACIÓN # 6

Planes diarios presentados y ejecutados durante el mes de septiembre.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**01 DE SEPTIEMBRE**	**Lugar: POLIDERPOTIVO MUNICIPAL**	**Municipio: VENECIA**	**Hora: 1:30 A 3:30 PM**	**N° de sesión: PRIMERA**	**N° de semana: PRIMERA**	
Nombre del Formador:OSCAR MORENO CASALLAS				**N° de deportistas: 14**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**	
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: FOMENTAR ENTRE LOS DEPORTISTA EL BUEN HABITO DE PRACTICAR UN DEPORTE Y EL BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL DE SU PERSONALIDAD

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. TODOS LOS DEPORTISTAS DEL NIVEL REUNIDOS EN EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO PARA DARLES INDICACIONES DEL TRABAJO A REALIZAR.	Introduccion a la dase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1Los jugadores se colocan delante de un cono o un objeto (* para los principiantes que sea un cono pequeño y para los que llevan tiempo entrenando un cono más grande o una pica) y el entrenador explica el tipo de regate que vamos a realizar, cuando se haya entendido los jugadores individualmente practican el regate con el cono, mientras el entrenador corrige las dificultades.	Fuerza	Maxima	X	20 MINUTOS	
2.		Explosiva	X		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Activación y elevación de tren superior e inferior a través de ejercicios de elongación muscular	Acoplamiento		10 MINUTOS	
2.	Ritmo	X		
3. Los jugadores realizan movimientos de cabeza, Inspira y sube los brazos por encima de la cabeza, ponte de puntas, suelta el aire, baja los brazos y dóblate hacia adelante. Repite este movimiento 3 veces	Equilibrio		20 MINUTOS	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS Y BALONES**
1. El jugador conduce hasta cierta distancia se encuenta con el otro jugador donde lo intenta eludir sin perdida del balon	X		20 MINUTIOS	
2.Cada vez que introduzcamos un nuevo tipo de regate haremos pasar a los jugadores por el ejercicio anterior únicamente con la oposición de los conos. Para variar este ejercicio sólo debemos introducir variedad de obstáculos, ya sea en forma de conos, zonas por donde no se puede pasar por ejemplo un triangulo de conos, un cuadrado, poner varios conos juntos realizar más de un regate	X		20 MINUTOS	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR MORENO CASALLAS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 DE SEPTIEMBR	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:VENECIA**	**Hora: 3:30 A 5:30 PM**	**N° de sesión: PRIMERA**	**N° de semana: PRIMERA**
Nombre del Formador: OSCAR MORENO CASALLAS			**N° de deportistas: 27**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FOMENTAR ENTRE LOS DEPORTISTA EL BUEN HABITO DE PRACTICAR UN DEPORTE Y EL BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL DE SU PERSONALIDAD

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. TODOS LOS DEPORTISTAS DEL NIVEL REUNIDOS EN EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO PARA DARLES INDICACIONES DEL TRABAJO A REALIZAR.	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: BALONES, VALLAS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Los jugadores tenga que dar una vuelta sobre si mismo, saltar una valla,... O también se puede realizar por grupos de tres (con dos balones) tocando el balón al primer compañero, éste lo mantiene haciendo toques y primer jugador se gira a buscar el pase del tercer compañero y así sucesivamente	Fuerza	Maxima	X	20 MINUTOS	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Movimientos segmentarios diferenciados brazo , antebrazo, mano, pie, pierna.	Acoplamiento		10 MINUTOS	
2.	Ritmo	X		
3.Movimiento de rodillas: con los pies y las rodillas juntas y un poco flexionadas, se hará un movimiento de adelante atrás. Para que sea más cómodo se pueden apoyar las manos en los muslos o en las rodillas.	Equilibrio		20 MINUTOS	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: BALONES
1. Por parejas, el jugador A sostiene el balón con sus manos, y su compañero B realiza el gesto de golpeo de cabeza. Aquí el entrenador puede explicar como se realiza y también hacer la oportunas correcciones. Se utiliza tanto para el golpeo sin salto como con salto previo.	X		20 MINUTOS	
2. Por parejas el jugador A pasa el balón a su compañero y este le devuelve la pelota con la cabeza realizando el golpeo correctamente tal como le hemos explicado. Este mismo ejercicio se puede realizar formando dos portería, el jugador que golpeo intenta hacer gol en la portería que defiende su compañero, el cual le pasó el balón	X		20 MINUTOS	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR MORENO CASALLAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**01 DE SEPT**	**Lugar:POLIDEPORTIV**	**Municipio:VENECIA**	**Hora: 5:30 A 7:30 P**	**N° de sesión: PRIMERA**	**N° de semana: NOVENA**
Nombre del Formador:OSCAR MORENO CASALLAS				**N° de deportistas: 12**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: FOMENTAR ENTRE LOS DEPORTISTA EL BUEN HABITO DE PRACTICAR UN DEPORTE Y EL BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL DE SU PERSONALIDAD

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. TODOS LOS DEPORTISTAS DEL NIVEL REUNIDOS	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO-. BALON
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Con balón los jugadores se dividen en dos equipos y se numeran del 1 al x. El entrenador dirá un número y los dos jugadores con dicho número saldrán a disputar el balón e intentar conseguir gol en una la portería del equipo contrario.	Fuerza	Maxima	X	30 MINUTOS	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. activación y elevación de tren superior e inferior a través de ejercicios de elongación muscular	Acoplamiento		15 MINUTOS	
2.Talones al glúteo: es muy simular al skipping (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo	Ritmo		15 MINUTOS	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: BALON
1. Los jugadores se dividen en dos equipos. El equipo 1 se coloca como defensor a lo largo de una franja del terreno de juego, tal como indica el gráfico adjunto. El equipo dos se coloca, cada jugador con un balón, al inicio del terreno de juego. A la señal del entrenador el equipo con balón intentará superar la franja del terreno de juego defendida por el equipo contrario, mientras el equipo 1 intenta recuperar tantos balones como sea posible. Cada jugador que logre pasar con su balón recibe un punto	X		30 MINUTOS	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR MORENO CASALLAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02 DE SEPTIEMBRE	**Lugar: POLIDERPOTIVO MUNICIPAL**	**Municipio: VENECIA**	**Hora: 1:30 A 3:30 PM**	**N° de sesión: PRIMERA**	**N° de semana: PRIMERA**
Nombre del Formador:OSCAR MORENO CASALLAS			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FOMENTAR ENTRE LOS DEPORTISTA EL BUEN HABITO DE PRACTICAR UN DEPORTE Y EL BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL DE SU PERSONALIDAD

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. TODOS LOS DEPORTISTAS DEL NIVEL REUNIDOS EN EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO PARA DARLES INDICACIONES DEL TRABAJO A REALIZAR.	Introduccion a la dase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: CONOS Y BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Los jugadores se colocan en grupos de tres uno en cada cono, exceptuando el cono central. Con el inicio del ejercicio cada jugador con su balón, encara el cono central realiza el regate al llegar a él y se dirige al cono de su derecha, al llegar allí vuelva a realizar el ejercicio y así sucesivamente	Fuerza	Maxima	X	20 MINUTOS	
2.		Explosiva	X		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. activación y elevación de tren superior e inferior a través de ejercicios de elongación muscular	Acoplamiento		10 MINUTOS	
2.	Ritmo	X		
3. Los jugadores realizan Ejecución del ejercicio: relaja y flexiona la rodilla derecha, acerca el talón derecho al glúteo mientras la pierna izquierda sigue recta. Repite el mismo ejercicio con la otra pierna.	Equilibrio		20 MINUTOS	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: BALONES
1. El jugador intenta realizar regates simple con el balon como lo son los tuneles y cambios de ritmo dependiendo de lo que autorize el entrenador en el tiempo indicado.	X		40 MINUTIOS	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR MORENO CASALLAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02 DE SEPTIEMBR	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:VENECIA**	**Hora: 3:30 A 5:30 PM**	**N° de sesión: PRIMERA**	**N° de semana: PRIMERA**
Nombre del Formador: OSCAR MORENO CASALLAS			**N° de deportistas: 27**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FOMENTAR ENTRE LOS DEPORTISTA EL BUEN HABITO DE PRACTICAR UN DEPORTE Y EL BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL DE SU PERSONALIDAD

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. TODOS LOS DEPORTISTAS DEL NIVEL REUNIDOS EN EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO PARA DARLES INDICACIONES DEL TRABAJO A REALIZAR.	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: BALONES, VALLAS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Los jugadores tenga que dar una vuelta sobre si mismo, saltar una valla,... O también se puede realizar por grupos de tres (con dos balones) tocando el balón al primer compañero, éste lo mantiene haciendo toques y primer jugador se gira a buscar el pase del tercer compañero y así sucesivamente	Fuerza	Maxima	X	20 MINUTOS	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Movimientos segmentarios diferenciados brazo , antebrazo, mano, pie, pierna.	Acoplamiento		10 MINUTOS	
2.	Ritmo	X		
3.Movimiento de rodillas: con los pies y las rodillas juntas y un poco flexionadas, se hará un movimiento de adelante atrás. Para que sea más cómodo se pueden apoyar las manos en los muslos o en las rodillas.	Equilibrio		20 MINUTOS	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: BALONES
1. Por parejas, el jugador A sostiene el balón con sus manos, y su compañero B realiza el gesto de golpeo de cabeza. Aquí el entrenador puede explicar como se realiza y también hacer la oportunas correcciones. Se utiliza tanto para el golpeo sin salto como con salto previo.	X		20 MINUTOS	
2. Por parejas el jugador A pasa el balón a su compañero y este le devuelve la pelota con la cabeza realizando el golpeo correctamente tal como le hemos explicado. Este mismo ejercicio se puede realizar formando dos portería, el jugador que golpeo intenta hacer gol en la portería que defiende su compañero, el cual le pasó el balón	X		20 MINUTOS	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR MORENO CASALLAS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02 DE SEPTIEM	**Lugar:** POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	**Municipio:** VENECIA	**Hora:** 5:30 A 7:30 P	**N° de sesión:** PRIMERA	**N° de semana:** PRIMERA
Nombre del Formador: OSCAR MORENO CASALLAS			**N° de deportistas:** 12		**Edades:** 13 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	X

Objetivo General: FOMENTAR ENTRE LOS DEPORTISTA EL BUEN HABITO DE PRACTICAR UN DEPORTE Y EL BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL DE SU PERSONALIDAD

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. TODOS LOS DEPORTISTAS DEL NIVEL REUNIDOS EN EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO PARA DARLES INDICACIONES DEL TRABAJO A REALIZAR.	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO-. BALON
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros.	Fuerza	Maxima	X	15 MINUTOS	
2. Adversario de frente en grupos de tres con dos balones y Dos jugadores que se encuentran fuera tienen un balón y entre ellos hay un jugador sin balón. El pase deljugador A al centro lo recibe el jugador B.B regatea hacia fuera y esquiva a A con una finta en la mitad del recorrido, ahora A, que viene corriendo, sesitúa en el centro y se convierte en el jugador que recibe el balón.Ahora es C el que juega el balón con A, quien recibe el balón, dribla y finta a C.El jugador recibe el balón siempre desde fuera y regatea al compañero		Explosiva	x	15 MINUTOS	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. activación y elevación de tren superior e inferior a través de ejercicios de elongación muscular	Acoplamiento		15 MINUTOS	
2. los jugadores saltan y abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros.	Ritmo		15 MINUTOS	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: BALON
1. Los jugadores se ubican en Triángulo con adversario (ejercicio para un grupo de seis)Desde cada una de las tres esquinas arranca un jugador. En el centro de cada lado se sitúan los adversariosque deben ser superados.El adversario puede ser superado por dentro o por fuera.Después de un tiempo se cambian las posiciones. Los defensores harán de atacantes y viceversa.La defensa se puede aumentar cada vez más.Desde cada una de las cuatro esquinas del cuadrado sale un jugador. En el centro de los lados de los ladosdel cuadrado se encuentran los contrincantes que han de ser regateados.	X		30 MINUTOS	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR MORENO CASALLAS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03 DE SEPTIEMBRE	**Lugar: POLIDERPOTIVO MUNICIPAL**	**Municipio: VENECIA**	**Hora: 1:30 A 3:30 PM**	**N° de sesión: PRIMERA**	**N° de semana: PRIMERA**
Nombre del Formador:OSCAR MORENO CASALLAS			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FOMENTAR ENTRE LOS DEPORTISTA EL BUEN HABITO DE PRACTICAR UN DEPORTE Y EL BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL DE SU PERSONALIDAD

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. TODOS LOS DEPORTISTAS DEL NIVEL REUNIDOS EN EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO PARA DARLES INDICACIONES DEL TRABAJO A REALIZAR.	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. El grupo dividido en 2 equipos de cinco a siete jugadores cada uno. La meta consiste en lanzar un balón a través de una valla colocada como portería en el terreno de cada equipo. Se puede lanzar el balón a través de la valla por el frente o por detrás, por lo que cada equipo requerirá de un portero bien ágil.	Fuerza	Maxima	X	20 MINUTOS	
2.		Explosiva	X		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Activación y elevación de tren superior e inferior a través de ejercicios de elongación muscular	Acoplamiento		10 MINUTOS	
2.	Ritmo	X		
3.Abre las piernas a la altura de tus hombros y flexiona las rodillas hasta hacer media sentadilla, es importante que no bajes más el jugador realizara 15 veces por 3 repeticiones	Equilibrio		20 MINUTOS	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: BALONES
1. El grupo dividido en 2 equipos de cinco a siete jugadores cada uno. La meta consiste en lanzar el balón a través de la portería contraria, pero cada jugador tendrá que llevar encima a otro jugador lo que pone el juego bien difícil. Las porterías pueden ser de cualquier cosa y no más de 4 metros.	X	X	40 MINUTIOS	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR MORENO CASALLAS

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03 DE SEPTIEMBRE DE	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:VENECIA**		**Hora: 3:30 A 5:30 PM**	**N° de sesión: PRIMERA**	**N° de semana: NOVENA**
Nombre del Formador: OSCAR MORENO CASALLAS				**N° de deportistas: 27**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: FOMENTAR ENTRE LOS DEPORTISTA EL BUEN HABITO DE PRACTICAR UN DEPORTE Y EL BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL DE SU PERSONALIDAD						
Objetivo Especifico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. TODOS LOS DEPORTISTAS DEL NIVEL REUNIDOS EN EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO PARA DARLES INDICACIONES DEL TRABAJO A REALIZAR.	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.se colocan en circulo cada uno de los jugadores menos uno, en cual se coloca en medio, intenta tocar el balon mientras los otros los ban pasando iniciamos con dos toques y luego con un golpe intentan pasar el balon a los compañeros.	Fuerza	Maxima	X	20 MINUTOS	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.		Maxima	X		
6.	Velocidad	Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. activación y elevación de tren superior e inferior a través de ejercicios de elongación muscular	Acoplamiento		10 MINUTOS	
2.	Ritmo	X		
3.Los jugadores Junta los pies, baja un poco el torso, saca los glúteos, pon las manos en las rodillas y flexiónalas hacia adelante y hacia atrás, por 15 veces. Cuando termines, continúa en la misma postura y haz círculos con las rodillas juntas, 8 hacia el lado derecho y 8 hacia el izquierdo.	Equilibrio	X	20 MINUTOS	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: GLOBOS**
1. Una globo por deportista intentamos manterne que no se caiga al suelo utilizando todas las partes del cuerpo, intentamos dar varios toques durante un tiempo determinado.	X		40 MINUTOS	
2.				
3.				
4.				

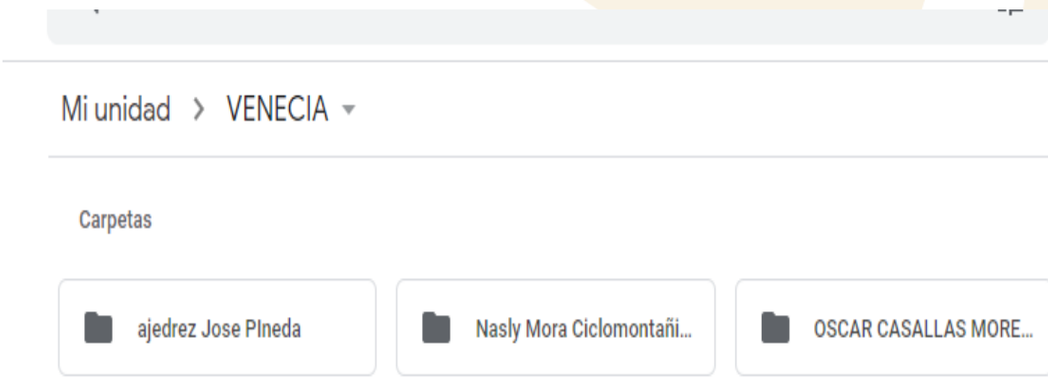
PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR MORENO CASALLAS

OBLIGACION # 7

Creación de carpeta en el drive del 2.022, según instrucción del gestor de la provincia.



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**03 DE SEPTIEM**	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio: VENECIA**		**Hora: 5:30 A 7:30 P**	**N° de sesión: PRIMERA**		**N° de semana: PRIMERA**
Nombre del Formador:OSCAR MORENO CASALLAS					**N° de deportistas: 12**			**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: FOMENTAR ENTRE LOS DEPORTISTA EL BUEN HABITO DE PRACTICAR UN DEPORTE Y EL BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL DE SU PERSONALIDAD								
Objetivo Especifico:								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. TODOS LOS DEPORTISTAS DEL NIVEL REUNIDOS EN EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO PARA DARLES INDICACIONES DEL TRABAJO A REALIZAR.	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	**X**	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	**X**	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO-. BALON**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Los jugadores se forman cuatro porterias ubicadas como los puntos cardinales se toman cutro equipos y cada equipo tendra que jugar contra su equipo enfrente. Para marcar gol.	Fuerza	Maxima	x	15 MINUTOS	
2. Los jugadores estan distribuidos en dos filas los uno de feente a los otros a una distancia de 3 o 4 metros. Quien nombre el entrenador puede decidir blanco o negros y debe alcanzar a la fila contraria antes de que pase la line de 20 metros.		Explosiva	x	15 MINUTOS	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. activación y elevación de tren superior e inferior a través de ejercicios de elongación muscular	Acoplamiento		15 MINUTOS	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	**X**		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Este ejercicio no solo sirve para conseguir unos glúteos de acero, también sirve para evitar las lesiones. Recuerda realizar 3 series de 15 repeticiones.	Reacción		15 MINUTOS	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALON**
1. Dentro del terreno de juego cada uno conducira su balon y a la señal todos deberan pasar el balon sin parar de moverse intentaran pasar el balon sin parar de moverse intentara pasar los balones que lleguen a cada uno el objetivo es que no paren de moverse ni de pasar	**X**		30 MINUTOS	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR MORENO CASALLAS

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**08 DE SEPTIEMBRE**	**Lugar: POLIDERPOTIVO MUNICIPAL**		**Municipio: VENECIA**	**Hora: 1:30 A 3:30 PM**	**N° de sesión: SEGUNDA**	**N° de semana: SEGUNDA**
Nombre del Formador:OSCAR MORENO CASALLAS					**N° de deportistas: 14**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FOMENTAR ENTRE LOS DEPORTISTA EL BUEN HABITO DE PRACTICAR UN DEPORTE Y EL BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL DE SU PERSONALIDAD

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		juego limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. TODOS LOS DEPORTISTAS DEL NIVEL REUNIDOS EN EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO PARA DARLES INDICACIONES DEL TRABAJO A REALIZAR.	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	**X**	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	**X**	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1 En un terreno delimitadose colocan en un lado con balón, y elque la liga en medio sin balón. A la voz de ya, todos salen a la voz y tienen que tratar de llegar al otro ladosin que le roben el balón. El del medio!a de quitar el balón a los dem"s y alque se lo quite se pone tambiifn en elmedio, como el primero. gana el ultimo que se quede con balón.	Fuerza	Maxima	**X**	20 MINUTOS	
2.		Explosiva	**X**		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. activación y elevación de tren superior e inferior a través de ejercicios de elongación muscular	Acoplamiento			10 MINUTOS	
2.	Ritmo		**X**		
3.El jugador levanta un poco el pie derecho del piso, guarda el equilibrio y comienza a hacer círculos con los tobillos, 8 hacia adentro y 8 hacia afuera por cada pie	Equilibrio			20 MINUTOS	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento		**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, PAÑUELO**
1. En un terreno limitado, se meten todos con un balón cada uno. la liga uno, el cual tiene que pillar a los demas. (ebe de tocar a los otros con lamano, llevando el balón controlado. si le toca, ese la liga. El que la liga tiene quellevar un pañuelo en la mano, para identificarse.	**X**	**X**	40 MINUTIOS	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR MORENO CASALLAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08 DE SEPTIEMBRE DEL	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:VENECIA**	**Hora: 3:30 A 5:30 PM**	**N° de sesión: SEGUNDA**	**N° de semana: SEGUNDA**
Nombre del Formador: OSCAR MORENO CASALLAS			**N° de deportistas: 27**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FOMENTAR ENTRE LOS DEPORTISTA EL BUEN HABITO DE PRACTICAR UN DEPORTE Y EL BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL DE SU PERSONALIDAD

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. TODOS LOS DEPORTISTAS DEL NIVEL REUNIDOS EN EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO PARA DARLES INDICACIONES DEL TRABAJO A REALIZAR.	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: BALONES, AROS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.se colocan los aros por el terreno de juego, cada alumno con su balon debera intentar realizar pases a los aros e intentara que el balon quede dentro	Fuerza	Maxima	X	20 MINUTOS	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Movimientos segmentarios diferenciados brazo , antebrazo, mano, pie, pierna.	Acoplamiento		10 MINUTOS	
2.	Ritmo	X		
3.Los deportistas , realiza un estiramiento con brazos hacia los lados y gira los antebrazos 8 veces al frente y 8 atrás. Por consiguiente, haz el mismo número de repeticiones, pero ahora girando todos los brazos.	Equilibrio	X	20 MINUTOS	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: BALONES
1. Dentro del terreno de juego cada uno conducira su balon y a la señal todos deberan pasar el balon sin parar de moverse intentaran pasar el balon sin parar de moverse intentara pasar los balones que lleguen a cada uno el objetivo es que no paren de moverse ni de pasar	X		40 MINUTOS	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR MORENO CASALLAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**08 DE SEPTIEM**	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio: VENECIA**	**Hora: 5:30 A 7:30 P**	**N° de sesión: SEGUNDA**	**N° de semana: SEGUNDA**
Nombre del Formador:OSCAR MORENO CASALLAS				**N° de deportistas: 12**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: FOMENTAR ENTRE LOS DEPORTISTA EL BUEN HABITO DE PRACTICAR UN DEPORTE Y EL BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL DE SU PERSONALIDAD

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. TODOS LOS DEPORTISTAS DEL NIVEL REUNIDOS EN EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO PARA DARLES INDICACIONES DEL TRABAJO A REALIZAR.	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO-. BALON
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Los jugadores se forman cuatro porterias ubicadas como los puntos cardinales se toman cutro equipos y cada equipo tendra que jugar contra su equipo enfrente. Para amrcar gol.	Fuerza	Maxima	x	15 MINUTOS	
2. Los jugadores estan distribuidos en dos filas los uno de feente a los otros a una distancia de 3 o 4 metros. Quien nombre el entrenador puede decidir blanco o negros y debe alcanzar a la fila contraria antes de que pase la line de 20 metros.		Explosiva	x	15 MINUTOS	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. activación y elevación de tren superior e inferior a través de ejercicios de elongación muscular	Acoplamiento		15 MINUTOS	
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. El deportista se ubica en un mismo lugar realiza los saltos y recuerda que la correcta respiración es fundamental. Debes hacer 3 series de 15 repeticiones.	Reacción		15 MINUTOS	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: BALON
1.Los jugadores estan de pie y estaticos a la señal el niño con el balon saldra conduciendo el balon y debera regatear al mayo posible sus compañeros , el entrenador nombrara al deportista perseguidor cuya uncion es quitar el balon.	X		30 MINUTOS	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR MORENO CASALLAS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09 DE SEPTIEMBRE	**Lugar: POLIDERPOTIVO MUNICIPAL**	**Municipio: VENECIA**	**Hora: 1:30 A 3:30 PM**	**N° de sesión: SEGUNDA**	**N° de semana: SEGUNDA**
Nombre del Formador:OSCAR MORENO CASALLAS			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FOMENTAR ENTRE LOS DEPORTISTA EL BUEN HABITO DE PRACTICAR UN DEPORTE Y EL BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL DE SU PERSONALIDAD

Objetivo Específico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. TODOS LOS DEPORTISTAS DEL NIVEL REUNIDOS EN EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO PARA DARLES INDICACIONES DEL TRABAJO A REALIZAR.	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: BALONES
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1Saltos alternados de derecha e izquierda. En el ejemplo se comienza el ejercicio con derecha. Más coordinación que trabajo de salto pie y cabeza.	Fuerza	Maxima		20 MINUTOS	
2.		Explosiva	X		
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. activación y elevación de tren superior e inferior a través de ejercicios de elongación muscular	Acoplamiento		10 MINUTOS	
2.	Ritmo	X		
3.Los jugadores Realizaran un extenso movimiento hacia la izquierda y derecha. Miramos la mano que lleva hacia arriba.	Equilibrio		20 MINUTOS	
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: AROS
1. Los jugadores divido en dos círculos de igual número de integrantes pasan el aro por todo el círculo a través de circunducciones con las manos, hasta llegar al jugador inicial.	X		40 MINUTIOS	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR MORENO CASALLAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09 DE SEPTIEMBRE DEL	Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	Municipio:VENECIA	Hora: 3:30 A 5:30 PM	N° de sesión: SEGUNDA	N° de semana: SEGUNDA
Nombre del Formador: OSCAR MORENO CASALLAS			N° de deportistas: 27		Edades: 9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: FOMENTAR ENTRE LOS DEPORTISTA EL BUEN HABITO DE PRACTICAR UN DEPORTE Y EL BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL DE SU PERSONALIDAD

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. TODOS LOS DEPORTISTAS DEL NIVEL REUNIDOS EN EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO PARA DARLES INDICACIONES DEL TRABAJO A REALIZAR.	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: CUERDAS Y BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.correr aprisa tiene que ver con la estabilidad y la fuerza de cada pierna por separado. Saltar la cuerda	Fuerza	Maxima	X	15 MINUTOS	
2. Los jugadores se ubicarán individualmente habrá una cuerda o unos platillos en la mitad intentarán realizar el un número de cabeceos según el tiempo que imponga el entrenador.		Explosiva		15 MINUTOS	
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: COLCHONETAS
1. Movimientos segmentarios diferenciados brazo , antebrazo, mano, pie, pierna.	Acoplamiento		10 MINUTOS	
2.	Ritmo	X		
3.Movimiento de hombros Ahora, flexiona un poco las rodillas y haz círculos con los hombros 8 veces hacia atrás y 8 veces hacia adelante, con los músculos relajados, pero el tronco erguido. -Movimiento de hombros ahora, flexiona un poco las rodillas y haz círculos con los hombros 8 veces hacia atrás y 8 veces hacia adelante, con los músculos relajados, pero el tronco erguido. - Ejercicio de preparación física en abdominales flexionando la rodilla realizamos 15 series de 3 repeticiones.	Equilibrio	X	10 MINUTOS	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: AROS Y CONOS
1.Se coloca 15 aros en el suelo y haz que los jugadores imiten un patrón de pasos a través de cada aro. Puedes incluir típicos pasos de rayuela ubicando el pie derecho o el izquierdo o ambos dentro y fuera del escalón. Pueden saltar con ambos pies o uno sobre los peldaños que pise y vuelva a repetir los patrones hacia adelante o hacia atrás durante un tiempo determinado.	X		20 MINUTOS	
2.Los jugadores Se coloca 10 conos en línea recta separados aproximadamente por 1'80m de distancia entre sí. Empieza desde el primer cono y corre a través de ellos en zigzag lo más rápido que puedas sin dejarse alcanzar por el compañero.	X		20 MINUTOS	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR MORENO CASALLAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**09 DE SEPTIEMB**	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio: VENECIA**	**Hora: 5:30 A 7:30 P**	**N° de sesión: SEGUNDA**	**N° de semana: SEGUNDA**
Nombre del Formador:OSCAR MORENO CASALLAS				**N° de deportistas: 12**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: FOMENTAR ENTRE LOS DEPORTISTA EL BUEN HABITO DE PRACTICAR UN DEPORTE Y EL BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL DE SU PERSONALIDAD						
Objetivo Especifico:						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. TODOS LOS DEPORTISTAS DEL NIVEL REUNIDOS EN EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO PARA DARLES INDICACIONES DEL TRABAJO A REALIZAR.	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO-. BALON**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. consiste en colocar a todos los jovenes en un extremo, de pie, pegados a la pared, el entrenador al otro extremo dice el nombre de uno de ellos de forma aleatoria, y le da una orden, por ejemplo, dar 3 pasos de enanito o saltos de conejo, pasos de gigante, et	Fuerza	Maxima		30 MINUTOS	
2.		Explosiva	x		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. activación y elevación de tren superior e inferior a través de ejercicios de elongación muscular	Acoplamiento		15 MINUTOS	
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. levantamos las piernas. Balancéalas hacia delante y luego hacia atras. Repite el mismo movimiento cinco veces cada pierna.	Reacción		15 MINUTOS	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS Y PLATILLOS**
1. El entrenador dará unas ordenes donde tendrá que darse cuenta y acatar según lo que por ejemplo correr y tocar la pared del otro extremo, parase en un solo pie agacharse y caminar etc.	X		15 MINUTOS	
2.Realizar Diferentes ejercicios con la utilizacion de la escalera de coordinación, conos y platillos			15 MINUTOS	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR MORENO CASALLAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15 DE SEPTIEMBRE	**Lugar: POLIDERPOTIVO MUNICIPAL**	**Municipio: VENECIA**	**Hora: 1:30 A 3:30 PM**	**N° de sesión: TERCERA**	**N° de semana:TRES**
Nombre del Formador:OSCAR MORENO CASALLAS			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FOMENTAR ENTRE LOS DEPORTISTA EL BUEN HABITO DE PRACTICAR UN DEPORTE Y EL BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL DE SU PERSONALIDAD
Objetivo Específico:
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. TODOS LOS DEPORTISTAS DEL NIVEL REUNIDOS EN EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO PARA DARLES INDICACIONES DEL TRABAJO A REALIZAR.	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS,BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1Dos equipos se enfrentan en el interior del terreno de juego, en el que hay varias porterías) (delimitadas con conos). La c)antidad de porterías debe ser superior al número de miembros deun equipo. Un equipo se anota un gol cuandouno de sus jugadores atraviesa una portería conduciendo el balón.	Fuerza	Maxima		20 MINUTOS	
2.Dos equipos se enfrentan por todo el terreno de juego, en el cual hay distribuidas pequeñas porterías (delimitadas con conos). La cantidad de porterías debe ser superior al número de miembros de un equipo. Un equipo se anota un gol cuando el balón atraviesa la pequeña portería (pase y recepción entre dos		Explosiva	X	20 MINUTOS	
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. activación y elevación de tren superior e inferior a través de ejercicios de elongación muscular	Acoplamiento		10 MINUTOS	
2.Los jugadores Realizaran un extenso movimiento hacia la izquierda y derecha. Miramos la mano que lleva hacia arriba.	Ritmo	X	10 MINUTOS	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES**
1. El jugador conduce el balón y a la mitad del recorrido realiza una pared con un compañero. tras esta pared pasa al compañero más alejado, que conduce y vuelve a empezar.	X		15 MINUTOS	
2Los jugadores, cada uno con un balón, deben conducir la pelota por las líneas del perímetro del campo. A la señal del entrenador deben dirigirse al interior del campo conduciendo el esférico libremente con cambios de dirección y ritmo. A la siguiente señal, volverán a conducir el balón por el perímetro del campo		X	15 MINUTOS	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR MORENO CASALLAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15 DE SEPTIEMBRE DE	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:VENECIA**	**Hora: 3:30 A 5:30 PM**	**N° de sesión: TERCERA**	**N° de semana: TRES**
Nombre del Formador: OSCAR MORENO CASALLAS			**N° de deportistas: 27**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FOMENTAR ENTRE LOS DEPORTISTA EL BUEN HABITO DE PRACTICAR UN DEPORTE Y EL BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL DE SU PERSONALIDAD

Objetivo Específico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. TODOS LOS DEPORTISTAS DEL NIVEL REUNIDOS EN EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO PARA DARLES INDICACIONES DEL TRABAJO A REALIZAR.	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: CUERDAS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.los jugadores se sitúan de a parejas uno en cada cono del final e primer jugador conducirá el balón hasta su compañero dando una vuelta a un cono central que se encuentra en el camino al finalizar el ejercicio le entregara el balón al compañero para que continúe haciendo el ejercicio, trabajara ambas piernas.	Fuerza	Maxima	X	15 MINUTOS	
2.Los jugadores se sitúan en un espacio demarcado conducen por el terreno de juego sin salirse del espacio y cumpliendo con cada una de las indicaciones por parte del entrenador.		Explosiva		15 MINUTOS	
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO:
1. activación y elevación de tren superior e inferior a través de ejercicios de elongación muscular	Acoplamiento		10 MINUTOS	
2.	Ritmo	X		
3. Los jugadores realizan movimientos de rotacion de brazos y piernas simultaneamente siempre y cuando realice 20 movimientos con ambas partes.	Equilibrio	X	10 MINUTOS	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO:CONOS Y BALON
1. Los jugadores trabajran por trios y con dos conos colocados en diagonal.realizar acciones técnicas tras conducción (giros con exterior e interior, cambios de dircción con la planta y talón, bicicletas, recortes, fintas...) empleando en cada cono un de las piernas.	X		20 MINUTOS	
2Carrera de relevos, los jugadores colocados en dos grupos realizan una conducción de 15 metros hasta un cono, giran en ese lugar y entregan el balón a su segundo compañero y así sucesivamente	X		20 MINUTOS	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR MORENO CASALLAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15 DE SEPTIEMB	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio: VENECIA**	**Hora: 5:30 A 7:30 P**	**N° de sesión: TERCERA**	**N° de semana: TRES**
Nombre del Formador:OSCAR MORENO CASALLAS			**N° de deportistas: 12**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: FOMENTAR ENTRE LOS DEPORTISTA EL BUEN HABITO DE PRACTICAR UN DEPORTE Y EL BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL DE SU PERSONALIDAD					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. TODOS LOS DEPORTISTAS DEL NIVEL REUNIDOS EN EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO PARA DARLES INDICACIONES DEL TRABAJO A REALIZAR.	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO-. BALON
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Cada jugador con un balón. Los colocamos en fila uno detrás de otro y todos conduciendo a poca velocidad en línea recta, el ultimo jugador sale de la fila y realiza slalom entre sus compañeros o se coloca el primero avanzando por fuera.	Fuerza	Maxima		15 MINUTOS	
2.En un espacio limitado, todos los jugadores conducen cada uno su balón. El entrenador, desde fuera y con la mano levantada, va señalando un número de dedos. El jugador debe conducir su balón, levantar la mano con el mismo número de dedos que indica el entrenador, tratar de que no le punteen su balón y, además, intentar puntear fuera de la zona el balón de los compañeros		Explosiva	x	15 MINUTOS	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. activación y elevación de tren superior e inferior a través de ejercicios de elongación muscular	Acoplamiento		10 MINUTOS	
2.	Ritmo			
3.Clásico juego de desplazamiento en carrera. Un alumno se sitúa en la línea central del campo de fútbol sala, y sus compañeros a un lado del campo. - El profesor comienza a contar en voz alta "10, 9, 8, 7, 6...". - Antes de que acabe, todos los alumnos deben pasar a la otra mitad del campo sin ser tocados por el compañero que está en el medio. Éste debe tener siempre al menos un pie en contacto con la línea central * Anotaciones y consejos. - El que "se la queda" tiene "vida".	Equilibrio	X	10 MINUTOS	
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS Y BALONES
1. El jugador conduce el balón y al llegar a los conos que se encuentra por el camino realiza un regate libre sin tocar el cono.	X		20 MINUTOS	
2. El portero saca de puerta a uno de los lados. El jugador que recibe tiene que conducir por lo menos tres veces para luego pasar al compañero del otro lado que va corriendo para que Defina de la mejor manera posible o engaña al portero y termina En Gol		X	20 MINUTOS	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR MORENO CASALLAS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16 DE SEPTIEMBRE	**Lugar: POLIDERPOTIVO MUNICIPAL**	**Municipio: VENECIA**	**Hora: 1:30 A 3:30 PM**	**N° de sesión: TERCERA**	**N° de semana: TRES**
Nombre del Formador:OSCAR MORENO CASALLAS			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: FOMENTAR ENTRE LOS DEPORTISTA EL BUEN HABITO DE PRACTICAR UN DEPORTE Y EL BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL DE SU PERSONALIDAD					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. TODOS LOS DEPORTISTAS DEL NIVEL REUNIDOS EN EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO PARA DARLES INDICACIONES DEL TRABAJO A REALIZAR.	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: CONOS,BALONES
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Los jugadores se ubicaran de parejas, tendrán un balón, colocando el balón entre los jugadores deberán desplazarse una distancia de 10 metros con variantes determinadas (llevando el balón entre espalda y espalda, muslo, frente y frente y cabeza realizan 3 repeticiones)	Fuerza	Maxima		20 MINUTOS	
2.		Explosiva	X		
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Activación y elevación de tren superior e inferior a través de ejercicios de elongación muscular	Acoplamiento		10 MINUTOS	
2. Los jugadores se ubican de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros.	Ritmo	X	10 MINUTOS	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: BALONES
1. los jugadores realiza un control de balón con la planta del pie se ubica de aparejas a 10 metros y se entrega el balon con la planta del pie Derecha y Izquierda.	X		25 MINUTOS	
2. Individualmente, cada jugador con un balón lo lanza al aire o por el suelo y con un solo toque (según la superficie de contacto que marcamos) deben controlar el balón y seguir conduciendo.		X	25 MINUTOS	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR MORENO CASALLAS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16 DE SEPTIEMBRE DEL	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:VENECIA**	**Hora: 3:30 A 5:30 PM**	**N° de sesión: TERCERA**	**N° de semana: TRES**
Nombre del Formador: OSCAR MORENO CASALLAS			**N° de deportistas: 27**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FOMENTAR ENTRE LOS DEPORTISTA EL BUEN HABITO DE PRACTICAR UN DEPORTE Y EL BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL DE SU PERSONALIDAD

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. TODOS LOS DEPORTISTAS DEL NIVEL REUNIDOS EN EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO PARA DARLES INDICACIONES DEL TRABAJO A REALIZAR.	Introduccion a la clase	**X**	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	**X**	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	**X**	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	**X**	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: CUERDAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Los jugadores se distribuyen en grupos de cuatro formando un cuadrado. El primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en dicha situación. El segundo corre hasta el tercero y realiza la misma operación. Se sigue el ejercicio siguiendo los condicionantes propuestos por el entrenador.	Fuerza	Maxima		15 MINUTOS	
2. Formamos un círculo con los conos y los jugadores deben realizar la conducción alrededor del círculo sin tocar los conos y con la pierna más alejada de los conos. Alternar los dos sentidos de conducción. A derecha e izquierda		Explosiva		15 MINUTOS	
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima	**X**		
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacción			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica	**X**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO:**
1. Movimientos segmentarios diferenciados brazo , antebrazo, mano, pie, pierna.	Acoplamiento		10 MINUTOS	
2.	Ritmo	**X**		
3.Nos acostamos boca abajo sobre la espalda, elevamos las piernas a unos 15 cm del suelo. Realizamos adominales 20 repeticiones de 3 series	Equilibrio	**X**	10 MINUTOS	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	**X**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO:CONOS Y BALON**
1. Formamos un círculo con los conos y los jugadores deben realizar la conducción alrededor del círculo sin tocar los conos y con la pierna más alejada de los conos. Alternar los dos sentidos de conducción. A derecha e izquierda	**X**		20 MINUTOS	
2.Los jugadores conducen el balón entre los conos al llegar al otro grupo le entregan la pelota al siguiente jugador y se esperan al nuevo turno. Delimitar la superficie de contacto a trabajar y el paso entre conos utilizando ambas piernas.	**X**		20 MINUTOS	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR MORENO CASALLAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16 DE SEPTIEMB**	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio: VENECIA**	**Hora: 5:30 A 7:30 P**	**N° de sesión: TERCERA**		**N° de semana: TRES**
Nombre del Formador:OSCAR MORENO CASALLAS				**N° de deportistas: 12**			**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: FOMENTAR ENTRE LOS DEPORTISTA EL BUEN HABITO DE PRACTICAR UN DEPORTE Y EL BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL DE SU PERSONALIDAD							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. TODOS LOS DEPORTISTAS DEL NIVEL REUNIDOS EN EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO PARA DARLES INDICACIONES DEL TRABAJO A REALIZAR.	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO-. BALON,CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Los jugadores cada uno con una pelota se sitúan por parejas. El primer jugador conduce por el espacio y su compañero debe intentar seguirle	Fuerza	Maxima		15 MINUTOS	
2. El jugador realiza un slalom entre conos y al llegar a la frontal de área realiza un tiro a portería. (" para estos ejercicios jugar con la variedad de posibilidades que nos ofrece la colocación de los conos, para trabajar más o menos intenso")		Explosiva	x	15 MINUTOS	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. activación y elevación de tren superior e inferior a través de ejercicios de elongación muscular	Acoplamiento		10 MINUTOS	
2.	Ritmo			
3.levantamos las piernas. Balancéalas hacia delante y luego hacia atras. Repite el mismo movimiento cinco veces cada pierna.	Equilibrio	X	10 MINUTOS	
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS Y BALONES**
1. El jugador conduce el balón y al llegar a los conos que se encuentra por el camino realiza un regate libre sin tocar el cono.	X		20 MINUTOS	
1. Un atacante desde el centro intenta llegar a la portería para finalizar y se tiene que enfrentar a dos defensores. Cuando acaba el ejercicio, se cambian los defensores y el atacante por los jugadores que están fuera del terreno de juego. Cada cierto tiempo, los atacantes pasan a defensores y éstos a atacantes, para que todos practiquen el regate.		X	20 MINUTOS	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR MORENO CASALLAS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7 DE SEPTIEMBRE DEL 202	**Lugar: COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: VENECIA**	**Hora: 1:30 A 3:30 PM**	**N° de sesión: TERCERA**	**N° de semana: TRES**
Nombre del Formador: OSCAR CASALLAS MORENO			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**

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

Objetivo: Desarrollar los diferentes pases con carrera continua

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.ESTAN REUNIDOS TODOS LOS DEPORTITAS EN LA CANCHA EMPERZAMOS A REALIZAR LOS EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, TROTE Y ESTIRAMIENTO.	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
3.	Movilidad Articular	x	5	
4.	Calentamiento	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.POR PAREJAS SE REALIZAN LOS TIPOS DE DESPLAZAMIENTO QUE SE UTILIZAN EN EL FÚTBOL EXPLICÁNDOLES QUE ES UN PERFIL Y DESPLAZARSE PERFILADO.	Fuerza	Maxima	x	40 MINUTOS	
		Explosiva	x		
3.	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movilidad articular, calentamiento y estiramiento.	Acoplamiento	x	40 MINUTOS	
2.se ubican por parejas tratando que queden mismo peso y , se realiza el juego de la carretilla y de la lleva.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES**
Después del lanzamiento el jugador de detrás de la puerta recoge el balón y vuelve a la fila y supuesto es ocupado por el lanzador.	x	x	**10 MINUTOS**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR CASALLAS MORENO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17 DE SEPTIEMBRE DEL 2022	**Lugar: COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: VENECIA**	**Hora: 3:30 A 5:30 PM**	**N° de sesión: TERCERA**	**N° de semana: TRES**
Nombre del Formador: OSCAR CASALLAS MORENO			**N° de deportistas: 30**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo:Mejoramiento del equilibrio en cada uno de los ejercicios

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.ESTAN REUNIDOS TODOS LOS DEPORTITAS EN LA CANCHA EMPERZAMOS A REALIZAR LOS EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, TROTE Y ESTIRAMIENTO.	Introduccion a la clase	X	5	
2.	llamado a lista	X	5	
3.	Movilidad Articular	X	5	
4.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Fortalecimiento del tren superior. realizar desplazamientos de diferentes formas en donde se desarrolle trabajos de autocargas, como por ejemplo, cuadrupedia, "la mesita" en diferentes direcciones	Fuerza	Maxima	X	40 MINUTOS	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Los jugadores realizan movimientos de rotacion de brazos y piernas simultaneamente siempre y cuando realice 20 movimientos con ambas partes.	Ritmo	X	20 MINUTOS	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. activación y elevación de tren superior e inferior a través de ejercicios de elongación muscular	Patrones Basicos de Movimiento	X	20 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: SILLAS Y CINTA
1.El jugador se parara encima de un banco o una silla e intentara parse en un solo pie ya sea derecho o izquierdo durante un tiempo determinado		X	5 MINUTOS	
2.Se pegara una cinta en el suelo de unos 20 centimetros el jugador intentara pasar la cinta sin salirse a un solo pie y a ambos pies y llevara en las manos un objeto.		X	5 MINUTOS	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR CASALLAS MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: DE SEPTIEMBRE DEL 20	**Lugar:** COLISEO MUNICIPAL	**Municipio:** VENECIA	**Hora:** 5:30 A 7:30 PM	**N° de sesión:** TERCERA	**N° de semana:** TRES
Nombre del Formador: OSCAR CASALLAS MORENO			**N° de deportistas:** 15		**Edades:** 13 A 17 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	X

Objetivo: Desarrolla de manera correcta, consciente y eficiente los ejercicios planteados por el entrenador .

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.ESTAN REUNIDOS TODOS LOS DEPORTITAS EN LA CANCHA EMPERZAMOS A REALIZAR LOS EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, TROTE Y ESTIRAMIENTO.	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Realizar ejercicios que permitan el fortalecimiento del área abdominal y el área lumbar como parte importante del desarrollo físico que nos permite, mayor estabilidad corporal. ejercicios como planchas que son ejercicios asimétricos que permiten el fortalecimiento del corre.	Fuerza	Maxima	X	20 MINUTOS	
2.Realizar ejercicios de auto cargas para el desarrollo del tren superior, como dominadas en barra, fondos, flexiones de codo		Explosiva	X	20 MINUTOS	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.saltos en un pie, a dos pies, saltos de obstaculos	Acoplamiento			
2.	Ritmo	X	20 MINUTOS	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. activación y elevación de tren superior e inferior a través de ejercicios de elongación muscular	Patrones Basicos de Movimiento	X	20 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: BANDA ELASTICA, BALON MEDICINAL, MANCUERNAS.
1.Realizar ejercicios de fuerza explosiva de tren inferior y superior mediante la utilización de bandas elásticas, ejercicios con balón medicinal, mancuernas, trabajo en suspensión y pliometría, que busquen acelerar los proceso técnico aplicados en el juego		X	20 MINUTOS	
2. Fortalecimiento del tren superior. realizar flexiones con inclinación a favor que permitan la hipertrofia y el tono muscular a nivel de biceps y triceps. desarrollar ejercicios con bandas y mancuernas para fortalecimiento del deltoides.		X	20 MINUTOS	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	X		
2.Retroalimentación de la clase valores	X			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X			

FIRMA FORMADOR: OSCAR CASALLAS MORENO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22 DE SEPTIEMBRE DEL 2022	Lugar: COLISEO MUNICIPAL	Municipio: VENECIA	Hora: 1:30 A 3:30 PM	N° de sesión: CUARTA	N° de semana: CUATRO
Nombre del Formador: OSCAR CASALLAS MORENO			N° de deportistas: 15		Edades: 6 A 8 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo:Desarrolla de manera correcta, consciente y eficiente los ejercicios planteados por el entrenador .

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.ESTAN REUNIDOS TODOS LOS DEPORTITAS EN LA CANCHA EMPERZAMOS A REALIZAR LOS EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, TROTE Y ESTIRAMIENTO.	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	Ilamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: BALONES, CONOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Trabajo de pases individualmente, dominio y control frente a la pared realizara diferentes pase sen direcciones diferentes.	Fuerza	Maxima	X	25 MINUTOS	
2.El jugador sale con el balón hasta llegar al 2do. cono, gira en éste y pasa al compañero y regresa al lugar de salida, El jugador que recibe realiza la misma acción trabajando preferentemente con pierna izquierda. Incluso pasar con dicha pierna. Después cambian para trabajar con ambas piernas.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X	25 MINUTOS	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
1. Activación y elevación de tren superior e inferior a través de ejercicios de elongación muscular	Ritmo			
2. Realizamos el siguiente ejercicio donde Contamos la inclinación de 1 hacia la pierna izquierda, 2 hacia la pierna derecha, y 3 enderezamos el cuerpo. Luego, juntamos las piernas y tratemos de tocar la frente con las rodillas	Equilibrio	X	20 MINUTOS	
3.	Orientación			
4.	Diferenciación			
5.	Reacción			
6.	Adaptación			
7.	Patrones Basicos de Movimiento	X	20 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: BALONES Y CONOS.
1. Formaremos dos equipos que se enfrentan entre sí dentro de un espacio delimitado. El juego consiste en tocar, con el balón, el mayor número de conos posibles. Para conseguir este fin el equipo que está en posesión del balón debe realizar un seguido de pases intentando que el otro equipo no robe el balón y buscando una posición favorable para tocar los conos distribuidos por el espacio. Cuando un equipo consigue tocar un cono con el balón se le otorga un punto.	X		5 MINUTOS	
2. El jugador con un balon realizara un pase e intentara derrumbar diferentes conos segun una de 10 metros y varia la distancia que el entrenador le ordene y una varainte mediante un tiempo determinado por el entrenador.		X	5 MINUTOS	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR CASALLAS MORENO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: DE SEPTIEMBRE DEL 20	**Lugar: COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: VENECIA**	**Hora: 3:30 A 5:30 PM**	**N° de sesión: CUARTA**	**N° de semana: CUATRO**
Nombre del Formador: OSCAR CASALLAS MORENO			**N° de deportistas: 30**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo:Desarrolla de manera correcta, consciente y eficiente los ejercicios planteados por el entrenador .

Objetivo Específico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.ESTAN REUNIDOS TODOS LOS DEPORTITAS EN LA CANCHA EMPERZAMOS A REALIZAR LOS EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, TROTE Y ESTIRAMIENTO.	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: BALON Y CONOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva	X		
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4. Salen dos jugadores a la señal del entrenador hacia un cono situado a 20 metros, giran y marchan hacia otro cono para realizar una un pase mientras, otro compañero, desde la esquina pasa el balón para que lo puedan chutar y tumbar el cono que le indique el entrenador. Se intercambian los papeles. Se intercambian los lados. Realizar el ejercicio 5-10 veces cada jugador al 100%.		Anaerobica		25 MINUTOS	
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento			
7.Trabajando en un espacio reducido, la mitad de jugadores conducen el balón, la otra mitad están parados en "stop", a la señal sonora del entrenador, los parados intentan realizar un toque o un golpeo al balón del jugador más cercano a ellos para sacarlo del terreno y vuelven a quedarse parados. Una vez parados todos de nuevo se inicia el ejercicio. Realizar el ejercicio 5 -7 veces cada jugador al 100% y se intercambian los papeles.		Reacción		25 MINUTOS	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Movimientos segmentarios diferenciados brazo , antebrazo, mano, pie, pierna.	Acoplamiento	X	20 MINUTOS	
2.	Ritmo	X		
3.Realizamos un extenso movimiento hacia la izquierda y derecha. Miramos la mano que lleva hacia arriba.	Equilibrio	X	20 MINUTOS	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: BALON Y CONOS
1.Pase, devolución, conducción (en éste caso) pierna izquierda. Después de x tiempo cambian los jugadores y después de que ambos realizaron el ejercicio cambian de sentido, para realizar el control orientado y la conducción la pierna derecha.	X		5 MINUTOS	
2. Colocamos 10 conos donde el jugador tendra que interceptar el pase con el compañero sin derrumbar alguno de ellos, la variante es que el jugador avanza sin tumbar ninguno de los conos simepre y cuando utilizando la pierna que el entrenador desee.		X	5 MINUTOS	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR CASALLAS MORENO

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: DE SEPTIEMBRE DEL 20	Lugar: COLISEO MUNICIPAL	Municipio: VENECIA	Hora: 5:30 A 7:30 PM	N° de sesión: CUARTA	N° de semana: CUATRO
Nombre del Formador: OSCAR CASALLAS MORENO			N° de deportistas: 15		Edades: 13 A 17 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
					x

Objetivo:Desarrolla de manera correcta, consciente y eficiente los ejercicios planteados por el entrenador .

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.ESTAN REUNIDOS TODOS LOS DEPORTITAS EN LA CANCHA EMPERZAMOS A REALIZAR LOS EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, TROTE Y ESTIRAMIENTO.	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: BALON
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. El jugador del centro devuelve alternativamente el balón que le envían sus compañeros, primero desde una banda y luego, rápidamente, desde la otra. Se utilizan las dos piernas. Cada 15 pases, sale del centro a la banda y entra otro compañero. Cada jugador de la banda, cada vez que pasa el balón al centro, cambia con su otro compañero de banda para participar alternativamente	Fuerza	Maxima		25 MINUTOS	
2.Se juega a mitad del campo pero esta vez el jugador con número de toques libre para cada jugador o con 2 toques solamente o, incluso, con un solo toque siempre usando lo decía el entrenador.		Explosiva	X	25 MINUTOS	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. activación y elevación de tren superior e inferior a través de ejercicios de elongación muscular	Acoplamiento	X	20 MINUTOS	
2.	Ritmo	X		
3. Desprender simultáneamente los brazos y piernas del suelo y los aguantamos arriba por 1 segundo.	Equilibrio		20 MINUTOS	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: BALON
1.Se realizará paredes consecutivas entre varios jugadores. una vez llegado a la última pared realizar una conducción tras la cual se dará un pase largo para que sea otro compañero el que lo controle y comience	X		10 MINUTOS	
2.El jugador comienza con distancia corta (10m), para luego pasar a media (15 m) y, finalmente larga (20 m) desarrollando un pase preciso con ambas piernas	X			
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR CASALLAS MORENO

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23 DE SEPTIEMBRE DEL 2022	Lugar: COLISEO MUNICIPAL	Municipio: VENECIA	Hora: 1:30 A 3:30 PM	N° de sesión: CUARTA	N° de semana: CUATRO
Nombre del Formador: OSCAR CASALLAS MORENO				N° de deportistas: 15		Edades: 6 A 8 AÑOS

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo:Desarrolla de manera correcta, consciente y eficiente los ejercicios planteados por el entrenador .

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.ESTAN REUNIDOS TODOS LOS DEPORTITAS EN LA CANCHA EMPERZAMOS A REALIZAR LOS EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, TROTE Y ESTIRAMIENTO.	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: BALONES, CONOS
	Capacidad	Manifestación			
1 Trabajo de pases individualmente, dominio y control frente a la pared realizara diferentes pase sen direcciones diferentes.	Fuerza	Maxima	X	20 MINUTOS	
2.		Explosiva			
3.El jugador sale con el balón hasta llegar al 2do. cono, gira en éste y pasa al compañero y regresa al lugar de salida, El jugador que recibe realiza la misma acción trabajando preferentemente con pierna izquierda. Incluso pasar con dicha pierna. Después cambian para trabajar con ambas piernas.	Resistencia	Aerobica		20 MINUTOS	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
1. Activación y elevación de tren superior e inferior a través de ejercicios de elongación muscular	Ritmo	X	20 MINUTOS	
2.	Equilibrio			
3. Realizamos el siguiente ejercicio donde Contamos la inclinación de 1 hacia la pierna izquierda, 2 hacia la pierna derecha, y 3 enderezamos el cuerpo. Luego, juntamos las piernas y tratemos de tocar la frente con las rodillas (intentar aguantar un par de segundos).	Orientación			
4.	Diferenciación			
5.	Reacción	X	20 MINUTOS	
6.	Adaptación			
7.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: BALONES Y CONOS.
1. Formaremos dos equipos que se enfrentan entre sí dentro de un espacio delimitado. El juego consiste en tocar, con el balón, el mayor número de conos posibles. Para conseguir este fin el equipo que está en posesión del balón debe realizar un seguido de pases intentando que el otro equipo no robe el balón y buscando una posición favorable para tocar los conos distribuidos por el espacio. Cuando un equipo consigue tocar un cono con el balón se le otorga un punto.	X		5 MINUTOS	
2. El jugador con un balon realizara un pase e intentara derrumbar diferentes conos segun una de 10 metros y varia la distancia que el entrenador le ordene y una varainte mediante un tiempo determinado por el entrenador.		X	5 MINUTOS	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	X		
2.Retroalimentación de la clase valores	X			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X			

FIRMA FORMADOR: OSCAR CASALLAS MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23 DE SEPTIEMBRE DEL 2022	**Lugar:** COLISEO MUNICIPAL	**Municipio:** VENECIA	**Hora:** 1:30 A 5:30 PM	**N° de sesión:** CUARTA	**N° de semana:** CUATRO
Nombre del Formador: OSCAR CASALLAS MORENO			**N° de deportistas:** 30		**Edades:** 9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo: Desarrolla de manera correcta, consciente y eficiente los ejercicios planteados por el entrenador .

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.ESTAN REUNIDOS TODOS LOS DEPORTITAS EN LA CANCHA EMPERZAMOS A REALIZAR LOS EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, TROTE Y ESTIRAMIENTO.	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: BALONES Y CUERDA
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Se coloca una cuerda o cinta que divida las parejas de jugadores, unos enfrente de los otros. Un jugador realiza un pase por debajo de la misma y el otro la devuelve al primer toque de modo que pueda recibirla con las manos. Se trabaja parte superior e inferior del cuerpo colocando en practica la tecnica de pase.	Fuerza	Maxima	X	20 MINUTOS	
2.		Explosiva			
3. Los jugadores, acostados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacia el medio campo, a partir de la señal del silbato del entrenador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán realizar un pase lo más rápido y fuerte posible a un cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	20 MINUTOS	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
1. activación y elevación de tren superior e inferior a través de ejercicios de elongación muscular	Ritmo		20 MINUTOS	
2. Rotación de tobillos: con el pie en punta, levantado en el aire o apoyado en el suelo, se rota la articulación hacia la izquierda y hacia la derecha. Lo ideal es hacer este desplazamiento 30 segundos para cada lado.	Equilibrio	x	20 MINUTOS	
3.	Orientación			
4.	Diferenciación			
5.	Reacción			
6.	Adaptación			
7.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: BALONES, CONOS Y PLATILLOS.
1.Pases a ras del piso y a media altura con movimiento y obstáculos con conos o diferentes platillos ubicados en el suelo.	X		10 MINUTOS	
2Realizar cada pase por abajo de frente, a media atura con precisión y buena dirección para sus compañeros utilizando tanto el borde interno como el borde externo de ambas piernas.		X		
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR CASALLAS MORENO

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23 DE SEPTIEMBRE DEL 2022	Lugar: COLISEO MUNICIPAL	Municipio: VENECIA	Hora: 5:30 A 7:30 PM	N° de sesión: CUARTA	N° de semana: CUATRO
Nombre del Formador: OSCAR CASALLAS MORENO				N° de deportistas: 15		Edades: 13 A 17 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo:Desarrolla de manera correcta, consciente y eficiente los ejercicios planteados por el entrenador .

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.ESTAN REUNIDOS TODOS LOS DEPORTITAS EN LA CANCHA EMPERZAMOS A REALIZAR LOS EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, TROTE Y ESTIRAMIENTO.	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: BALONES, CONOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Por parejas con un balón cada una realizan pases de modo que un jugador de la pareja se queda fijo en un sitio y pasa el balón al otro jugador a la derecha e izquierda de forma que el compañero ha de correr siempre de un lado a otro devolviendo el balón al primer toque.	Fuerza	Maxima	X		
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Se situa dos jugadores a la hora de realizar el pase de precision se encontraran dos conos en la cual el jugador realizara el pase si derrumbar ningun cono.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
1. activación y elevación de tren superior e inferior a través de ejercicios de elongación muscular	Ritmo			
2.	Equilibrio			
	Orientación			
4.	Diferenciación			
5.	Reacción	X		
6.	Adaptación			
7.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: BALONES.
1.por parejas los jugadores con un balon deberan desplazarse por el campo de juego donde realizara un pase al compañero en diferentes direcciones y con una buena precision .	X			
2.se ubican de a tres filas y de a tres jugadores se situan formando un cuadrado el que corre pasa al final de cada una de las filas asi sucesivamente hasta que todos realicen el pase con precision dependiendo el pie que le indique el entrenador para realizar un buen pase con un buena precision.	x			
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR CASALLAS MORENO

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 DE SEPTIEMBRE	**Lugar: POLIDERPOTIVO MUNICIPAL**	**Municipio: VENECIA**	**Hora: 1:30 A 3:30 PM**	**N° de sesión: CUARTA**	**N° de semana: CUATRO**
Nombre del Formador:OSCAR MORENO CASALLAS			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: FOMENTAR ENTRE LOS DEPORTISTA EL BUEN HABITO DE PRACTICAR UN DEPORTE Y EL BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL DE SU PERSONALIDAD					
Objetivo Específico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. TODOS LOS DEPORTISTAS DEL NIVEL REUNIDOS EN EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO PARA DARLES INDICACIONES DEL TRABAJO A REALIZAR.	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1Saltos alternados de derecha e izquierda. En el ejemplo se comienza el ejercicio con derecha. Más coordinación que trabajo de salto pie y cabeza.	Fuerza	Maxima		15 MINUTOS	
2.		Explosiva	X		
3. Por equipos colocados en fila, uno detrás de otro, y con el balón sujeto entre sus pies, con 1 metro de separación aproximadamente, menos el capitán de cada equipo, que se coloca en frente de su fila a una distancia convenida con su balón. A una señal del profesor, el capitán pasa el balón al primero de la fila, este se la devuelve y se sienta. El capitán repitelo mismo con el 2º, 3º, etc. hasta que llega al último, quién cogerá su balón y pasará a ocupar el puesto de capitán; este se colocará el primer, y todo el equipo tendrá que pasar sucesivamente por el puesto de capitán. Ganará el equipo que primero termine el ciclo	Resistencia	Aerobica	X	30 MINUTOS	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. activación y elevación de tren superior e inferior a través de ejercicios de elongación muscular	Acoplamiento		10 MINUTOS	
2.Los jugadores Realizaran un extenso movimiento hacia la izquierda y derecha. Miramos la mano que lleva hacia arriba.	Ritmo	X	10 MINUTOS	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES**
1. Los jugadores divido en dos circulos de igual número de integrantes pasan el balon por todo el circulo a través de pases, un jugador dentro del circulo trata de robar balon. Y asi sucesivamente.	X		25 MINUTOS	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR MORENO CASALLAS

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24 DE SEPTIEMBRE DE	Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	Municipio:VENECIA	Hora: 3:30 A 5:30 PM	N° de sesión: CUARTA	N° de semana: CUATRO	
Nombre del Formador: OSCAR MORENO CASALLAS				N° de deportistas: 27		Edades: 9 A 12 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: FOMENTAR ENTRE LOS DEPORTISTA EL BUEN HABITO DE PRACTICAR UN DEPORTE Y EL BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL DE SU PERSONALIDAD							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. TODOS LOS DEPORTISTAS DEL NIVEL REUNIDOS EN EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO PARA DARLES INDICACIONES DEL TRABAJO A REALIZAR.	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: CUERDAS, PLATILLOS.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.correr aprisa tiene que ver con la estabilidad y la fuerza de cada pierna por separado. Saltar la cuerda	Fuerza	Maxima	X	15 MINUTOS	
2. Los jugadores se ubicarán individualmente habrá una cuerda o unos platillos en la mitad intentarán realizar el un número de cabeceos según el tiempo que imponga el entrenador.		Explosiva		15 MINUTOS	
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO:
1. Movimientos segmentarios diferenciados brazo , antebrazo, mano, pie, pierna.	Acoplamiento		10 MINUTOS	
2.	Ritmo	X		
3.Movimiento de hombros Ahora, flexiona un poco las rodillas y haz círculos con los hombros 8 veces hacia atrás y 8 veces hacia adelante, con los músculos relajados, pero el tronco erguido. -Movimiento de hombros ahora, flexiona un poco las rodillas y haz círculos con los hombros 8 veces hacia atrás y 8 veces hacia adelante, con los músculos relajados, pero el tronco erguido. - Ejercicio de preparación física en abdominales flexionando la rodilla realizamos 15 series de 3 repeticiones.	Equilibrio	X	15 MINUTOS	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO:
1.Se coloca 15 aros en el suelo y haz que los jugadores imiten un patrón de pasos a través de cada aro. Puedes incluir típicos pasos de rayuela ubicando el pie derecho o el izquierdo o ambos dentro y fuera del escalón. Pueden saltar con ambos pies o uno sobre los peldaños que pise y vuelva a repetir los patrones hacia adelante o hacia atrás durante un tiempo determinado.	X		15 MINUTOS	
2.Los jugadores Se coloca 10 conos en línea recta separados aproximadamente por 1'80m de distancia entre sí. Empieza desde el primer cono y corre a través de ellos en zigzag lo más rápido que puedas sin dejarse alcanzar por el compañero.			20 MINUTOS	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR MORENO CASALLAS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 DE SEPTIEMB	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio: VENECIA**	**Hora: 5:30 A 7:30 P**	**N° de sesión: CUARTA**	**N° de semana: CUATRO**
Nombre del Formador:OSCAR MORENO CASALLAS			**N° de deportistas: 12**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: FOMENTAR ENTRE LOS DEPORTISTA EL BUEN HABITO DE PRACTICAR UN DEPORTE Y EL BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL DE SU PERSONALIDAD

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. TODOS LOS DEPORTISTAS DEL NIVEL REUNIDOS EN EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO PARA DARLES INDICACIONES DEL TRABAJO A REALIZAR.	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. consiste en colocar a todos los jugadores en un extremo, de pie, pegados a la pared, el entrenador al otro extremo dice el nombre de uno de ellos de forma aleatoria, y le da una orden, por ejemplo, dar 3 pasos de enanito o saltos de conejo, pasos de gigante, et	Fuerza	Maxima		20 MINUTOS	
2.		Explosiva	x		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. activación y elevación de tren superior e inferior a través de ejercicios de elongación muscular	Acoplamiento		10 MINUTOS	
2.	Ritmo			
3.levantamos las piernas. Balancéalas hacia delante y luego hacia atras. Repite el mismo movimiento cinco veces cada pierna.	Equilibrio	X	10 MINUTOS	
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS Y PLATILLOS**
1. El entrenador dará unas ordenes donde tendrá que darse cuenta y acatar según lo que por ejemplo correr y tocar la pared del otro extremo, parase en un solo pie agacharse y caminar etc.	X		25 MINUTOS	
2.Realizar Diferentes ejercicios con la utilizacion de la escalera del polideportivo, conos y platillos		X	25 MINUTOS	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR MORENO CASALLAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29 DE SEPTIEMBRE	**Lugar: POLIDERPOTIVO MUNICIPAL**	**Municipio: VENECIA**	**Hora: 1:30 A 3:30 PM**	**N° de sesión: QUINTA**	**N° de semana: CINCO**
Nombre del Formador:OSCAR MORENO CASALLAS			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FOMENTAR ENTRE LOS DEPORTISTA EL BUEN HABITO DE PRACTICAR UN DEPORTE Y EL BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL DE SU PERSONALIDAD

Objetivo Específico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. TODOS LOS DEPORTISTAS DEL NIVEL REUNIDOS EN EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO PARA DARLES INDICACIONES DEL TRABAJO A REALIZAR.	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: BALONES
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1 lanzaremos el balón, lo mas alto posible con la finalidad de atraparlo antes de que toque el suelo o controlarlo con cualquie parte del cuerpo siempre y cuando lo diga el entrenador.	Fuerza	Maxima		15 MINUTOS	
2.		Explosiva	X		
3. Control individual cada jugador con un balón controlara con la cabeza,pecho y muslo o pie dependiendo la instrucciones del entrenador	Resistencia	Aerobica	X	15 MINUTOS	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción	X		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: BALONES
1. Activación y elevación de tren superior e inferior a través de ejercicios de elongación muscular	Acoplamiento		15 MINUTOS	
2.Por parejas, un jugador lanza el balon a su compañero con la mano, y el otro jugador lo controla con las diferentes superficies de contacto que el considere adecuado.	Ritmo	X	15 MINUTOS	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: BALONES
1.Una pareja de jugadores, separados unos 8-10 metros el uno del otro, parte del fondo del campo y avanza pasándose el balón entre los conos, a uno o dos toques simepre controlando el balon.	X		15 MINUTOS	
2. Individualmente con un balón, los jugadores conducen por el espacio que les hayamos delimitado, cuando se encuentren delante de un cono deben controlar la pelota (depende del control a trabajar y delimitando superficie de contacto) y reanudar la conducción por el terreno de juego.	X		15 MINUTOS	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR MORENO CASALLAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29 DE SEPTTIEMBRE DE	Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	Municipio:VENECIA	Hora: 3:30 A 5:30 PM	N° de sesión: QUINTA	N° de semana: CINCO
Nombre del Formador: OSCAR MORENO CASALLAS			N° de deportistas: 27		Edades: 9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: FOMENTAR ENTRE LOS DEPORTISTA EL BUEN HABITO DE PRACTICAR UN DEPORTE Y EL BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL DE SU PERSONALIDAD

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. TODOS LOS DEPORTISTAS DEL NIVEL REUNIDOS EN EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO PARA DARLES INDICACIONES DEL TRABAJO A REALIZAR.	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: CONOS Y BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Por parejas el jugador A tiene el balón y su compañero b se sitúa al lado de un cono. A pasa el balón hacia B quien debe controlar la pelota y orientarla para superar el cono que tiene al lado. Luego envía el balón hacia A y repetimos el ejercicio	Fuerza	Maxima	X	15 MINUTOS	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO:
1. activación y elevación de tren superior e inferior a través de ejercicios de elongación muscular	Acoplamiento		10 MINUTOS	
2.	Ritmo	X		
3.Elevación contrapuesta de brazos: Mientras estiramos un brazo como si quisiéramos tocar el cielo con las puntas de los dedos, con el otro apuntamos al piso. Cambiamos rápidamente: el que señalaba arriba hacia abajo y el que señalaba abajo hacia arriba.	Equilibrio	X	20 MINUTOS	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO:BALONES
1.Se realiza trabajo de pases en parejas a corta distancia con la mano donde el compañero debe realizar un control con el pecho y después con la planta y por ultimo con la cabeza	X		45 MINUTOS	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR MORENO CASALLAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29 DE SEPTIEMB**	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio: VENECIA**	**Hora: 5:30 A 7:30 P**	**N° de sesión: QUINTA**		**N° de semana: CINCO**
Nombre del Formador:OSCAR MORENO CASALLAS				**N° de deportistas: 12**			**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: FOMENTAR ENTRE LOS DEPORTISTA EL BUEN HABITO DE PRACTICAR UN DEPORTE Y EL BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL DE SU PERSONALIDAD

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. TODOS LOS DEPORTISTAS DEL NIVEL REUNIDOS EN EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO PARA DARLES INDICACIONES DEL TRABAJO A REALIZAR.	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO:
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.El equipo poseedor del balón (4 jugadores) intenta conservar la pelota frente al equipo de dos defensores, quienes al recuperar la pelota cambiaran su posición con dos de los jugadores del equipo de cuatro. El grupo de atacantes deben realizar un control obligatorio antes de realizar el pase hacia algún otro compañero	Fuerza	Maxima		20 MINUTOS	
2. Los jugadores se ubicara de a tres y se realiza lanzamientos donde se da la opción de que el deportistas realice el control con la superficie de contacto que le parezca mas la ideas es llegar a 21 toques sin que el balón caiga al piso		Explosiva	x	20 MINUTOS	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	x		
8.		Estatica	X		
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. activación y elevación de tren superior e inferior a través de ejercicios de elongación muscular	Acoplamiento		10 MINUTOS	
2.	Ritmo			
3. Trotar suave de lado: Durante uno o dos minutos minutos trotaremos de lado estirando mucho las piernas.	Equilibrio	X	10 MINUTOS	
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS Y PLATILLOS
1. el jugador intentara recibir balones que van directamente al jugador. Se levanta un poco el pie con el que controlaremos la pelota y pisamos el balón con la planta en la parte superior de la pelota, con el pie un poco inclinado con la punta mirando hacia arriba.	X		15 MINUTOS	
2. e realiza trabajo de pases en parejas a corta distancia con la mano donde el compañero debe realizar un control con el pecho y después con la planta y por ultimo con la cabeza y con el pecho.		X	15 MINUTOS	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR MORENO CASALLAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30 DE SEPTIEMBRE	**Lugar: POLIDERPOTIVO MUNICIPAL**	**Municipio: VENECIA**	**Hora: 1:30 A 3:30 PM**	**N° de sesión: QUINTA**	**N° de semana: CINCO**
Nombre del Formador:OSCAR MORENO CASALLAS			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: FOMENTAR ENTRE LOS DEPORTISTA EL BUEN HABITO DE PRACTICAR UN DEPORTE Y EL BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL DE SU PERSONALIDAD					
Objetivo Específico:					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. TODOS LOS DEPORTISTAS DEL NIVEL REUNIDOS EN EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO PARA DARLES INDICACIONES DEL TRABAJO A REALIZAR.	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: BALONES
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1control de balón con la planta del pie se ubica de aparejas a 10 metros y se entrega el balon con la planta del pie Derecha y Izquierda.	Fuerza	Maxima		15 MINUTOS	
2.		Explosiva	X		
3. Los jugadores situados en forma triangular se pasan el balón. los controles serán orientados dependiendo como lo indique el entrenador y se desplazarán al campo contrario.	Resistencia	Aerobica	X	15 MINUTOS	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: PLATILLOS
1. activación y elevación de tren superior e inferior a través de ejercicios de elongación muscular	Acoplamiento		15 MINUTOS	
3. los jugadores Ubicados al frente de un platillo, realizaran diversos movimientos, dinamicos.	Ritmo	X	15 MINUTOS	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: BALONES
1. Los jugadores situados en forma triangular se pasan el balón. los controles serán orientados dependiendo como lo indique el entrenador y se desplazarán al campo contrario.	X		15 MINUTOS	
2.los jugadores Individualmente, con un balón lo lanza al aire o por el suelo y con un solo toque (según la superficie de contacto que marcamos) deben controlar el balón y seguir conduciendo.	X		15 MINUTOS	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR MORENO CASALLAS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30 DE SEPTIEMBRE DE**	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio:VENECIA**	**Hora: 3:30 A 5:30 PM**	**N° de sesión: QUINTA**		**N° de semana: CINCO**
Nombre del Formador: OSCAR MORENO CASALLAS				**N° de deportistas: 27**			**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: FOMENTAR ENTRE LOS DEPORTISTA EL BUEN HABITO DE PRACTICAR UN DEPORTE Y EL BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL DE SU PERSONALIDAD

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. TODOS LOS DEPORTISTAS DEL NIVEL REUNIDOS EN EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO PARA DARLES INDICACIONES DEL TRABAJO A REALIZAR.	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: CONOS Y BALONES
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
6. Conformaremos dos equipos de igual número de jugadores y delimitaremos un espacio donde se desarrollará el juego. El juego comienza mediante un lanzamiento al aire del entrenador. Un jugador controla el balón, a partir e ese momento el equipo que está en posesión del balón intenta realizar el mayor número de pases consecutivos, mientras el equipo contrario intenta interceptar el balón y hacerse con la función de atacante. El juego se desarrolla con control obligatorio antes de pase, es decir que no se puede jugar al primer toque. Los controles los delimitará el entrenador en cuanto a superficie de contacto y tipo. Adjudicaremos un punto al equipo que consiga realizar 10 pases seguidos sin que la pelota haya sido tocada por algún jugador del otro equipo o haya salido de los límites del terreno de juego.	Fuerza	Maxima	X	15 MINUTOS	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO:
1. Movimientos segmentarios diferenciados brazo , antebrazo, mano, pie, pierna.	Acoplamiento		10 MINUTOS	
2.	Ritmo	X		
3.Colocamos los codos pegados a la cintura y las palmas mirando al suelo dibujando un ángulo de 90° con los antebrazos. Elevamos las rodillas hasta dar a las palmas, de forma ágil. ¿Y más rápido?.	Equilibrio	X	20 MINUTOS	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO:BALONES
1.Los jugadores se colocan por parejas cada uno defendiendo una portería pequeña formado con conos y tienen una pelota por pareja. Los jugadores deben intentar batir la portería defendida por su oponente y el defensor debe parar la pelota sin utilizar las manos con lo que hará uso de los controles para hacerse con la pelota	X		25 MINUTOS	
2. los jugadores se ubicara de a tres y se realiza lanzamientos donde se da la opción de que el deportistas realice el control con la superficie de contacto que le parezca mas la ideas es llegar a 21 toques sin que el balón caiga al piso			20 MINUTOS	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:OSCAR MORENO CASALLAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30 DE SEPTIEMB**	**Lugar:POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**	**Municipio: VENECIA**	**Hora: 5:30 A 7:30 P**	**N° de sesión: QUINTA**
Nombre del Formador:OSCAR MORENO CASALLAS				**N° de deportistas: 12**	**N° de semana: CINCO**
					Edades:13 A 17 AÑOS

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**		
Objetivo General: FOMENTAR ENTRE LOS DEPORTISTA EL BUEN HABITO DE PRACTICAR UN DEPORTE Y EL BUEN DESARROLLO FISICO Y MENTAL DE SU PERSONALIDAD							
Objetivo Especifico:							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. TODOS LOS DEPORTISTAS DEL NIVEL REUNIDOS EN EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO PARA DARLES INDICACIONES DEL TRABAJO A REALIZAR.	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO:**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. El jugador Se debe relajar el tobillo para controlar el balón con el empeine.	Fuerza	Maxima		20 MINUTOS	
2. el jugador controlara el balon con utilizar cuando el balón viene por debajo del pecho, sirve para proteger, dominar, amortiguar.		Explosiva	x	20 MINUTOS	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. activación y elevación de tren superior e inferior a través de ejercicios de elongación muscular	Acoplamiento		10 MINUTOS	
2.	Ritmo			
3. Desprender simultáneamente los brazos y piernas del suelo y los aguantamos arriba por 1 segundo. Repetimos 20 veces.	Equilibrio	X	10 MINUTOS	
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS Y PLATILLOS**
1.Se sitúan 6 cuadrados de 3x3m, uno en cada esquina de la pista y los otros dos en el lateral de medio campoSe trata de hacer una posesión de balón pero con el objetivo añadido de sumar puntos recibiendo pases dentro de los cuadrados. Para que el punto sea válido es obligatorio recibir el control en un toque dentro y hacer el segundo toque fuera del cuadrado, de esta forma obligamos a que el control sea orientado.Normas: 3 toques máximo por jugador, no se puede repetir de cuadrado (necesario intercalar cuadrados).	X		15 MINUTOS	
2.Los jugadores colocados por parejas, se sitúan uno en cada cono azul y el balón en poder del jugador B. Este jugador envía el balón al espacio entre dos conos, para que su compañero A salga al encuentro del balón, lo controle conduzca a dar la vuelta a un cono y pase la pelota de nuevo a su compañero B para volver a iniciar el ejercicio.		X	15 MINUTOS	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR MORENO CASALLAS

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31 DE SEPTIEMBRE DEL 2022	**Lugar: COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: VENECIA**	**Hora: 1:30 A 3:30 PM**	**N° de sesión: QUINTA**	**N° de semana: CINCO**
Nombre del Formador: OSCAR CASALLAS MORENO			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo:Desarrolla de manera correcta, consciente y eficiente los ejercicios planteados por el entrenador .

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.ESTAN REUNIDOS TODOS LOS DEPORTITAS EN LA CANCHA EMPEZAMOS A REALIZAR LOS EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, TROTE Y ESTIRAMIENTO.	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: BALONES,
	Capacidad	Manifestaciòn			
1 Los jugadores realizaran diferentes desplazamientos de un lugar a otro, con balón en el menor tiempo posible y despues intentaran controlar el balon.	Fuerza	Maxima	X	30 MINUTOS	
2.		Explosiva			
3. los deportistasestaran ubicados en cuatro grupos diferentes, en donde tendran que realizar diferentes movimientos con el elemento durante un tiempo determinado	Resistencia	Aerobica	X	30 MINUTOS	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
1. activación y elevación de tren superior e inferior a través de ejercicios de elongación muscular	Ritmo		30 MINUTOS	
2.	Equilibrio			
3. Por grupos, los deportistas deberan obtar una posición de cunclillas, mientras su compañero, pasa por encma de ellos	Orientación			
4.	Diferenciación	X		
5.	Reacción			
6.	Adaptación			
7.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: BALONES Y CONOS.
1. El control orientado el compañero lanza el balón con las manos así arriba y el compañero intenta controlarlo		X	5 MINUTOS	
2. los jugadores realizaran pases el cual se identifica como se debe controlar el balón con una altura incrementada por el compañero .	X		5 MINUTOS	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	X		
2.Retroalimentación de la clase valores	X			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X			

FIRMA FORMADOR: OSCAR CASALLAS MORENO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31 DE SEPTIEMBRE DEL 2022	Lugar: COLISEO MUNICIPAL	Municipio: VENECIA	Hora: 3:30 A 5:30 PM	N° de sesión: QUINTA	N° de semana: CINCO
Nombre del Formador: OSCAR CASALLAS MORENO			N° de deportistas: 30		Edades: 9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo:Desarrolla de manera correcta, consciente y eficiente los ejercicios planteados por el entrenador .

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.ESTAN REUNIDOS TODOS LOS DEPORTITAS EN LA CANCHA EMPERZAMOS A REALIZAR LOS EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, TROTE Y ESTIRAMIENTO.	Introduccion a la clase	X	5 MINUTOS	
2.	llamado a lista	X	5 MINUTOS	
3.	Movilidad Articular	X	5 MINUTOS	
4.	Calentamiento	X	5 MINUTOS	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: BALONES.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.. Los jugadores individualmente con un balón, lo lanzan hacia atrás y rápidamente se giran y van a buscarlo para controlarlo y repetir el ejercicio. (Los jugadores se reparten por el terreno de juego)	Fuerza	Maxima		35 MINUTOS	
2.		Explosiva	x		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
1. Movimientos segmentarios diferenciados brazo , antebrazo, mano, pie, pierna.	Ritmo	X	30 MINUTOS	
2.	Equilibrio	x		
3.Juego predeportivo balon mano	Orientación		30 MINUTOS	
4.	Diferenciación			
5.	Reacción			
6.	Adaptación			
7.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: BALONES Y CONOS.
1.Los jugadores se sitúan de a parejas con un balón realizan un pase a cierta distancia quien tiene que llegar el balón a su sitio en lugar de esperar la llegada de balón sale a su encuentro dentro de una zona delimitada.	X		5 MINUTOS	
2. forman grupos de 5 jugadores realizan una figura de tipo estrella el jugador A citado en el centro le entrega el balón a el jugador B lo controla y se lo devuelve al C y así sucesivamente por todos los compañeros.		X	5 MINUTOS	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR CASALLAS MORENO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**31 DE SEPTIEMBRE DEL 2022**	**Lugar: COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: VENECIA**	**Hora: 5:30 A 7:30 PM**	**N° de sesión: QUINTA**	**N° de semana: CINCO**
Nombre del Formador: OSCAR CASALLAS MORENO				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo:Desarrolla de manera correcta, consciente y eficiente los ejercicios planteados por el entrenador .

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.ESTAN REUNIDOS TODOS LOS DEPORTITAS EN LA CANCHA EMPERZAMOS A REALIZAR LOS EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, TROTE Y ESTIRAMIENTO.	Introduccion a la clase	x	**5 MINUTOS**	
2.	llamado a lista	x	**5 MINUTOS**	
3.	Movilidad Articular	x	**5 MINUTOS**	
4.	Calentamiento	x	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, CONOS**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. El jugador Se debe relajar el tobillo para controlar el balón con el empeine.	Fuerza	Maxima	x	**20 MINUTOS**	
2. el jugador controlara el balon con utilizar cuando el balón viene por debajo del pecho, sirve para proteger, dominar, amortiguar.		Explosiva	x		
3.	Resistencia	Aerobica		**20 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacción	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
1. activación y elevación de tren superior e inferior a través de ejercicios de elongación muscular	Ritmo	x	**25 MINUTOS**	
2.	Equilibrio			
3. Desprender simultáneamente los brazos y piernas del suelo y los aguantamos arriba por 1 segundo. Repetimos 20 veces.	Orientación		**25 MINUTOS**	
4.	Diferenciación			
5.	Reacción			
6.	Adaptación			
7.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

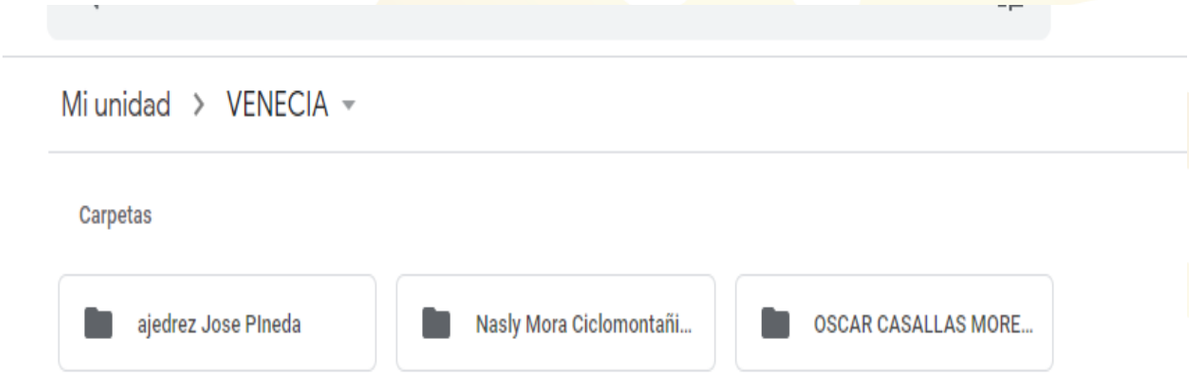
ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES Y CONOS.**
1.Se sitúan 6 cuadrados de 3x3m, uno en cada esquina de la pista y los otros dos en el lateral de medio campoSe trata de hacer una posesión de balón pero con el objetivo añadido de sumar puntos recibiendo pases dentro de los cuadrados. Para que el punto sea válido es obligatorio recibir el control en un toque dentro y hacer el segundo toque fuera del cuadrado, de esta forma obligamos a que el control sea orientado.Normas: 3 toques máximo por jugador, no se puede repetir de cuadrado (necesario intercalar cuadrados).	x		**5 MINUTOS**	
2.Los jugadores colocados por parejas, se sitúan uno en cada cono azul y el balón en poder del jugador B. Este jugador envía el balón al espacio entre dos conos, para que su compañero A salga al encuentro del balón, lo controle conduzca a dar la vuelta a un cono y pase la pelota de nuevo a su compañero B para volver a iniciar el ejercicio.	x		**5 MINUTOS**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: OSCAR CASALLAS MORENO

OBLIGACION # 7
Creación de carpeta en el drive del 2.022, según instrucción del gestor de la provincia.



OBLIGACION # 8

Entrega de plan mensual con las capacidades, valores, componentes técnicos que se trabajaran en el mes de OCTUBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**		**MUNICIPIO: VENECIA CUNDINAMARCA**		
LUGAR:				**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**		**HORARIO DE PRACTICA:**	**1 PM A 3 PM**	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES								
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X				
			JUSTICIA	X				
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X				
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA	X				
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION	X				
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X				
			VELOCIDAD					
			FLEXIBILIDAD					
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONDUCCION					
			CONTROL	X				
			PASE					
			REMATE					
		ELEMENTOS TACTÍCOS	DEFENSIVOS	X				
			OFENSIVOS					
			GENERALES					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X				
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X				

FIRMA FORMADOR: OSCAR CASALLAS MORENO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				OCTUBRE	MUNICIPIO: VENECIA		
LUGAR:				POLIDEPORTIVO MUNICIPAL	HORARIO DE PRACTICA: 3 PM A 5 PM		
NIVEL				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒN	X	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				JUNIO			
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD		X		
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA		X		
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO		X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA		X		
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN		X		
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON		X		
			MOVILIDAD ARTICULAR				
			CALENTAMIENTO		X		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO		X		
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION		X		
			DIFERENCIACION		X		
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X		
			VELOCIDAD		X		
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONDUCCION		X		
			CONTROL		X		
			PASE				
			REMATE				
		ELEMENTOS TACTICOS	OFENSIVO				
			DEFENSIVO				
			GENERALES		X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES		X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X		

FIRMA FORMADOR: OSCAR CASALLAS MORENO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**		**MUNICIPIO: VENECIA**			
LUGAR:				**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**		**HORARIO DE PRACTICA:**		**5 PM A 7 PM**	
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES									
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO					X	
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA					X	
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA					X	
			AUTODISCIPLINA					X	
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA					X	
	PARTE INICIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON					X	
			MOVILIDAD ARTICULAR					X	
			CALENTAMIENTO					X	
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO						
			RITMO					X	
			EQUILIBRIO					X	
			ORIENTACION					X	
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					X	
			VELOCIDAD					X	
			FLEXIBILIDAD					X	
			RESISTENCIA					X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONDUCCION					X	
			CONTROL					X	
			PASE					X	
			REMATE					X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	DEFENSIVO						
			OFENSIVO						
			GENERALES					X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION						
			JUEGOS TRADICIONALES					X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS						
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO					X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					X	

FIRMA FORMADOR: OSCAR CASALLAS MORENO

OBLIGACION # 9

Presentación de formato a diligenciar y pruebas a tomar establecidas por Indeportes Cundinamarca.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

UNDINAMARCA REGION QUE PROGRES/

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA					S. VERTICAL 1 INTENTO					S. VERTICAL 2 INTENTO				
				INICIAL					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO			UNICO INTENTO		
				20 MTS			50 MTS		
				SEG	:	1/100	SEG	:	1/100

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION # 10
Certificación emitida por el municipio donde se da cumplimiento a las obligaciones durante el mes de SEPTIEMBRE

COMPROMISO Y FIRMEZA POR VENECIA

LUZ ARELYS ARIZA LAITON
Alcaldesa 2020-2023

REPÚBLICA DE COLOMBIA.
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE VENECIA
NIT: 890.680.088-3

EL SUSCRITO COORDINADOR DEL AREA DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE VENECIA CUNDINAMARCA

CERTIFICA:

Que **OSCAR CASALLAS MORENO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No.3.110.948 de Venecia Cundinamarca, presto sus servicios como INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON, durante el período comprendido entre el 01 de septiembre al 30 de septiembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

Se expide en el Despacho de la Alcaldía Municipal, a los (03) días del mes de octubre dos mil veintidós (2022).

Eduar Hernan Arbeláez Romero
Coordinador de deportes

OBLIGACION # 11
Compartí virtualmente actividades realizadas por Indeportes.

Indeportes Cundinamarca
23 sep. ·

#EnEsteMomento | Nuestra Gerente Liliana Ramírez se encuentra en la Escuela Santa Fe del municipio de San Antonio del Tequendama, institución beneficiada del programa "Toda una vida contigo" de la Gobernación de Cundinamarca a través de la Secretaría de Educación.

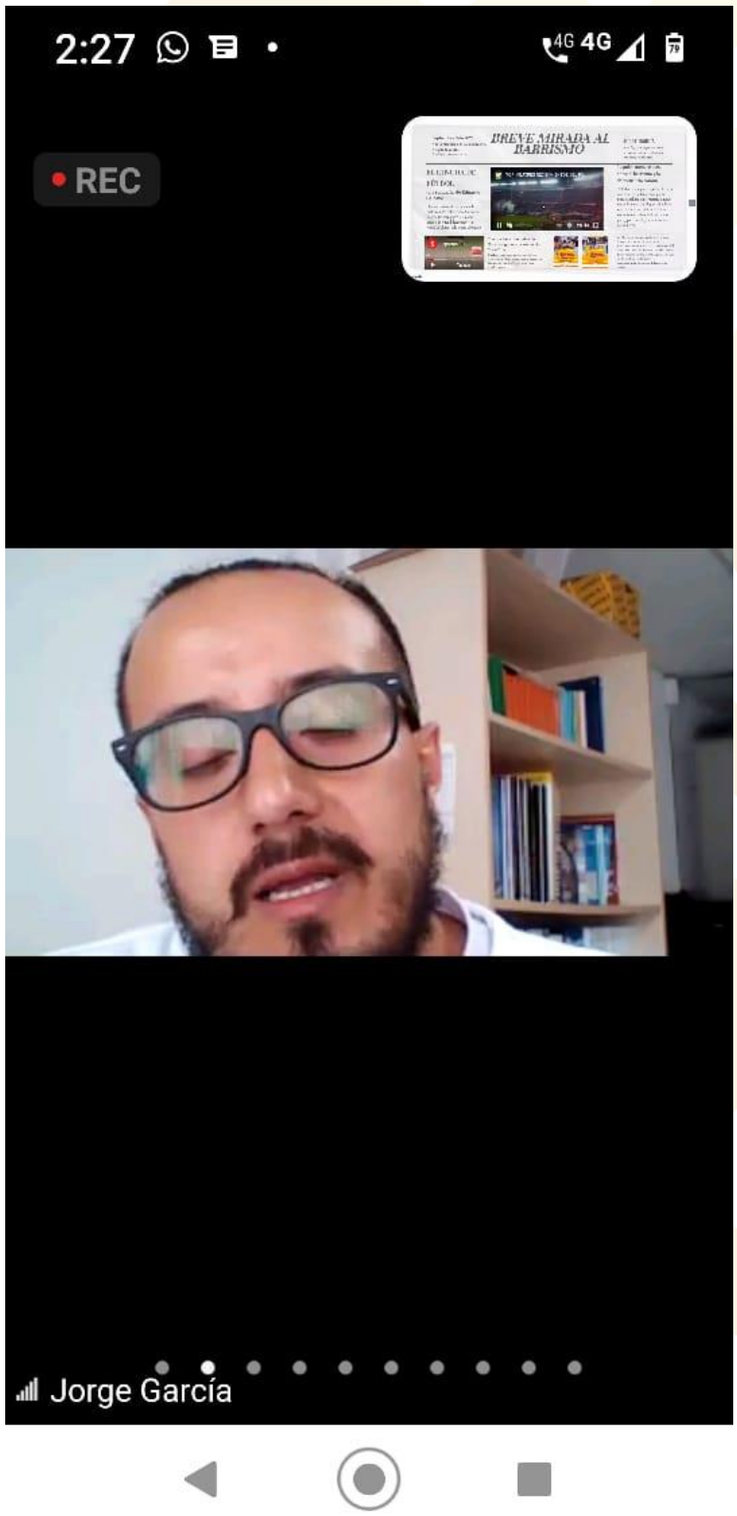
En compañía de la Beneficencia de Cundinamarca, la Gerente, el Subgerente Administrativo y contratistas de Indeportes hacen parte del equipo de apoyo que está pintando y embelleciendo esta sede educativa, con el fin de mejorar y garantizar un adecuado entorno escolar, fortaleciendo la calidad educativa en el departamento.

#Indeportes #Cundinamarca
#RegiónQueProgresa





OBLIGACION # 12
08 de septiembre: Reunión Salud mental



27 de septiembre: Capacitación TEST FISICOS INDEPORTES



OBLIGACION # 13

Presentación de formato a diligenciar establecido por Indeportes Cundinamarca; en espera de indicaciones de diligenciamiento.

INDEPORTES	FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL	Fecha: 24-11-2020
		Versión: 1
		Código: GD-FO-004

ENTIDAD PRODUCTORA:
UNIDAD ADMINISTRATIVA:
OFICINA PRODUCTORA :
OBJETO:

REGISTRO DE ENTRADA			
AÑO	MES	DIA	NT
NT= Numero de transferencia			

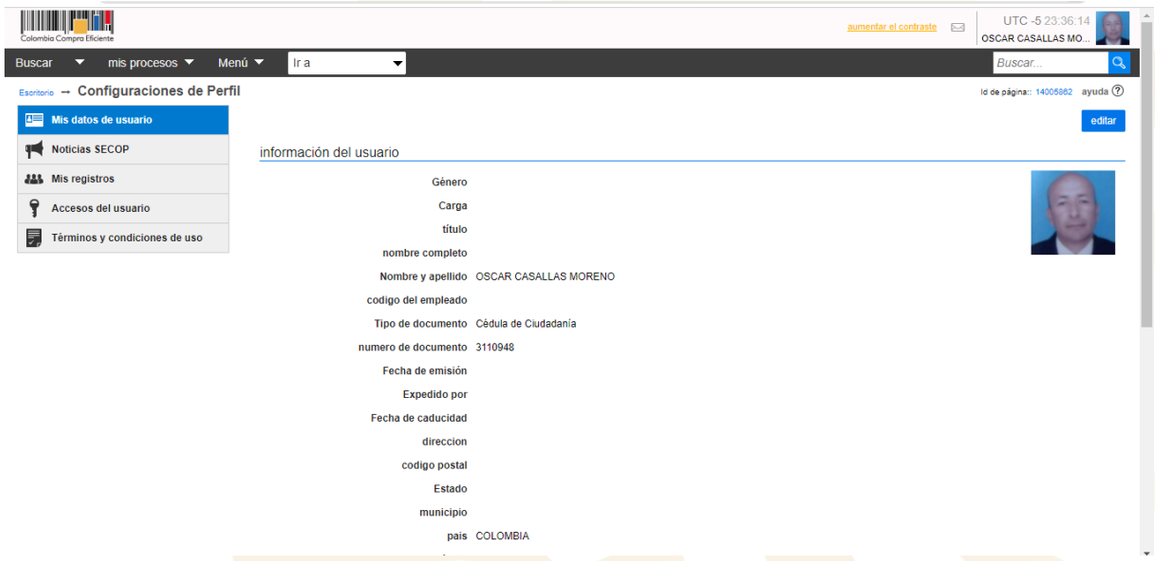
Nro. De orden	Código	Nombre de las series, subseries o asuntos	Fechas Extremas		Unidad de Conservación				Nro. De Folios	Soporte	Frecuencia de consulta	OBSERVACIONES
			Inicial	Final	Caja	Carpeta	Tomo	Otro				

Elaborado por: _____ Cargo_____ Firma_____

Recibido por: _____ Cargo_____ Firma_____

OBLIGACION # 14

Secop II al día para la creación del pago correspondiente y publicación de los documentos según circular.



OBLIGACION # 15

Documentos informe del mes de septiembre

Nombre	Estado	Fecha de modificación	Tipo	Tamaño
SECOP.- DRIVE	✓	10/10/2022 3:57 p. m.	Carpeta de archivos	
1. CUENTA DE COBRO OSCAR CASALLAS...	✓	10/10/2022 11:51 a. m.	Documento de Mi...	82 KB
1. CUENTA DE COBRO OSCAR CASALLAS...	✓	10/10/2022 11:52 a. m.	Microsoft Edge P...	117 KB
1.1 ACTA DE INICIO CPS- 1267 OSCAR C...	✓	10/10/2022 11:37 a. m.	Microsoft Edge P...	296 KB
1.2 CERTI BANCARIA OSCAR CASALLAS ...	✓	10/10/2022 11:41 a. m.	Microsoft Edge P...	72 KB
2. INFORME DE GESTION CONTRACTUAL...	✓	10/10/2022 3:41 p. m.	Documento de Mi...	329 KB
4. EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS OSCAR C...	↻	11/10/2022 11:36 a. m.	Documento de Mi...	22.469 KB
CONTROL ASISTENCIA SEPTIEMBRE	✓	11/10/2022 10:47 a. m.	Hoja de cálculo d...	259 KB
GRUPOS POBLACIONALES SEPTIEMBRE	✓	11/10/2022 10:39 a. m.	Hoja de cálculo d...	249 KB
INFORME DEL SUPERVISOR OSCAR CASA...	✓	10/10/2022 3:49 p. m.	Documento de Mi...	262 KB
PLAN MENSUAL OCTUBRE	✓	11/10/2022 12:59 p. m.	Hoja de cálculo d...	285 KB