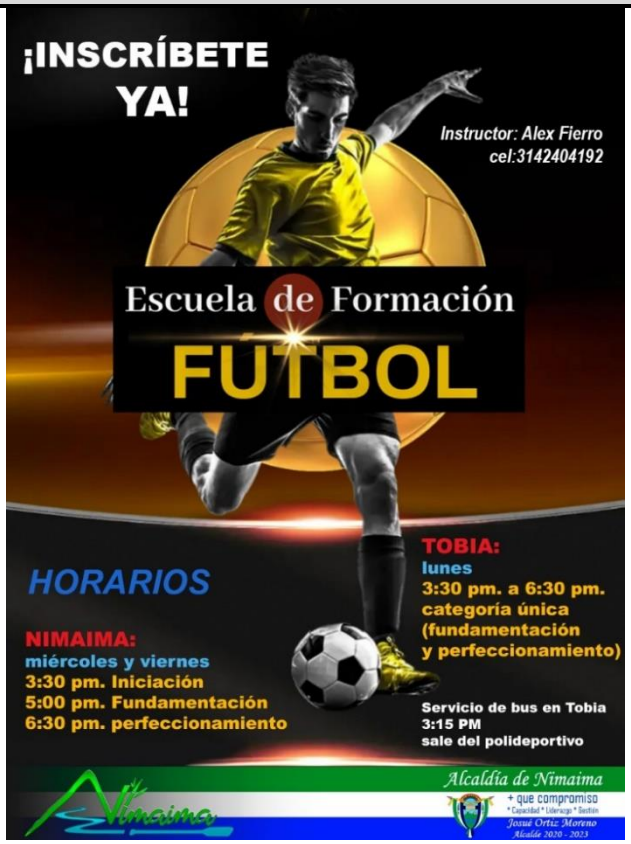
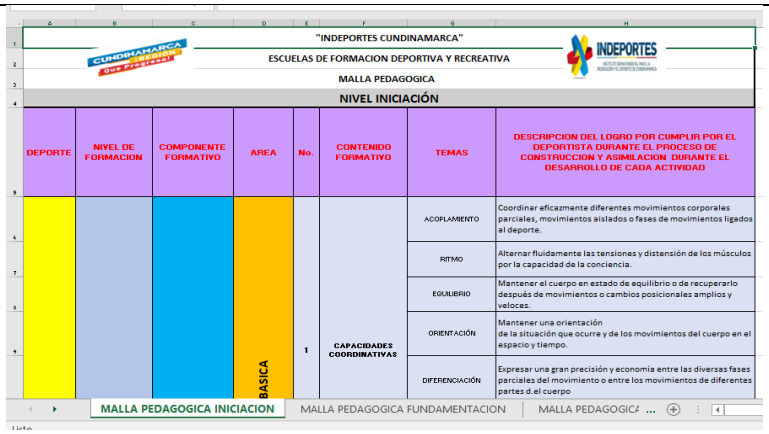
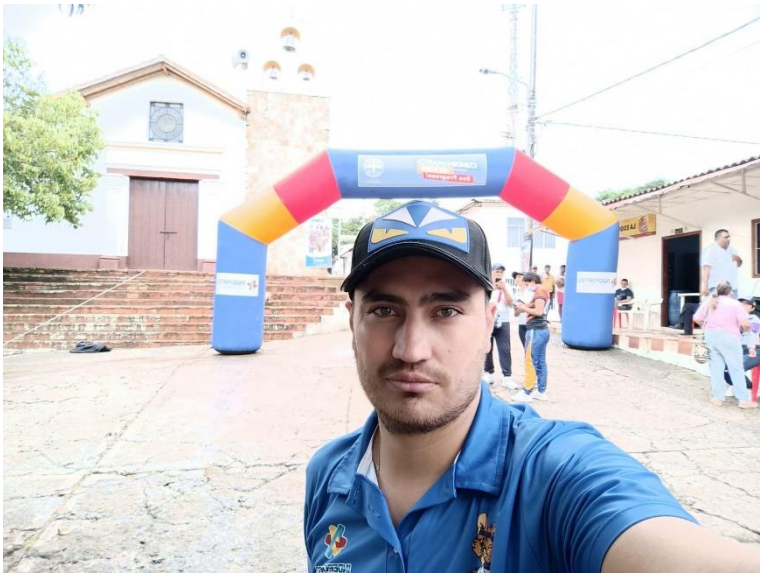
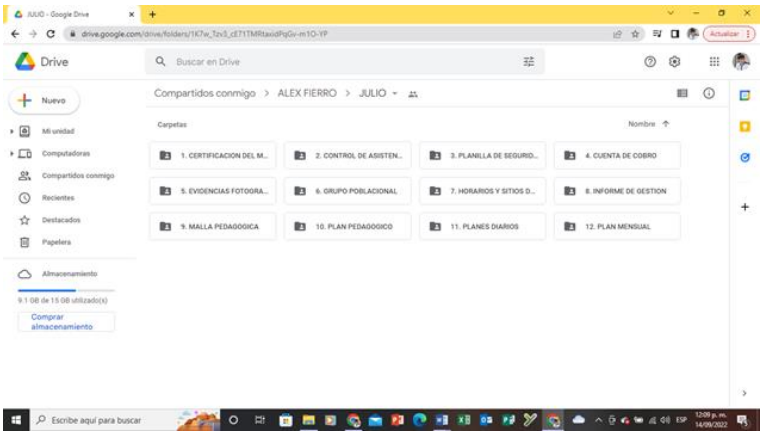
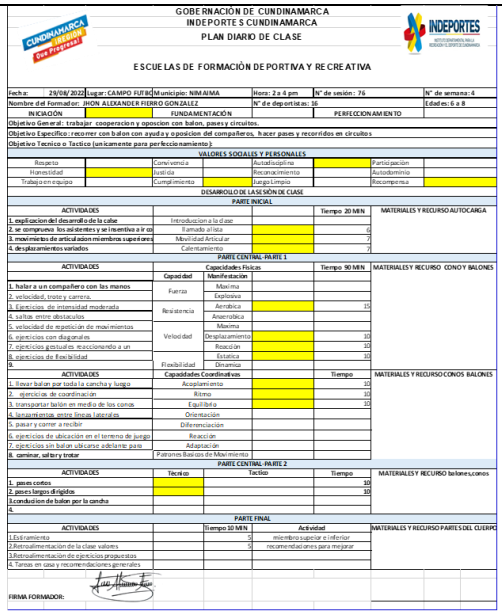
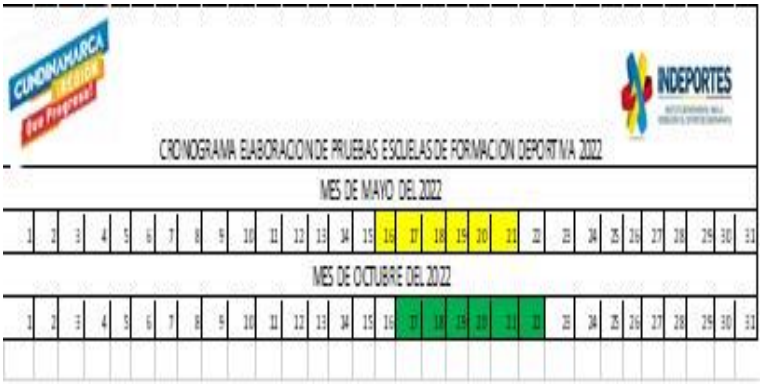
EVIDENCIAS INFORME 02 MES DE AGOSTO- CTO 1064 -2022			
Nombre del contratista	JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ		
Número de identificación	1.072.466.558	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	01 DE AGOSTO 2022 AL 30 DE AGOSTO 2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022002372 : 21/ 07/ 2022
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA			

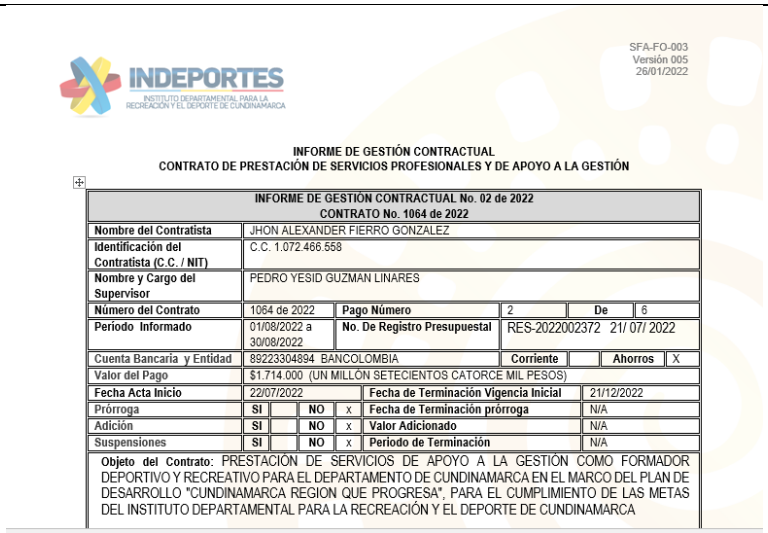
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	

	PLAN DE PEDAGÓGICO FUTBOL 2022 ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL NIMAIMA CUNDINAMARCA PRESENTADO POR: LIC. JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ NIMAIMA CUNDINAMARCA, JULIO 2022 **PANTAYAZO DE PLAN PEDAGOGICO Y MALLA PEDAGOGICA ANEXO EN EL SECOP 2**
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	 **REGISTRO FOTOGRAFICO DE ACTIVIDADES**

4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO **ANEXO 2 COBERTURA DE POBLACION** **ANEXO 3 LISTADO DE DEPORTISTAS REGISTRADOS.**
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 **BUEN USO DE LA INDUMENTARIA OTORGADA POR INDEPORTES**
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL MUNICIPIO: NIMAIMA NOMBRE DEL FORMADOR: JHON ALEXANDER FIERRO GONALEZ **ANEXO 4 HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO**

7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA NIVEL INICIACIÓN 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 ACOPLAMIENTO: Coordinar eficazmente diferentes movimientos corporales parciales, movimientos aislados o fases de movimientos ligados al deporte. RITMO: Alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia. EQUILIBRIO: Mantener el cuerpo en estado de equilibrio o de recuperarlo después de movimientos o cambios posicionales amplios y veloces. ORIENTACIÓN: Mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo. DIFERENCIACIÓN: Expresar una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento o entre los movimientos de diferentes partes d.el cuerpo BASICA | 1 | CAPACIDADES COORDINATIVAS MALLA PEDAGOGICA INICIACION | MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACION | MALLA PEDAGOGICA ...  Drive | Buscar en Drive Compartidos conmigo > ALEX FIERRO > JULIO Carpetas 1. CERTIFICACION DEL M... | 2. CONTROL DE ASISTEN... | 3. PLANILLA DE SEGURID... | 4. CUENTA DE COBRO 5. EVIDENCIAS FOTOGRA... | 6. GRUPO POBLACIONAL | 7. HORARIOS Y SITIOS D... | 8. INFORME DE GESTION 9. MALLA PEDAGOGICA | 10. PLAN PEDAGOGICO | 11. PLANES DIARIOS | 12. PLAN MENSUAL **CONSOLIDADO DE MALLA PEDAGOGICA, PLAN PEDAGOGICO Y DEMAS DOCUMENTOS A TRAVES DEL DRIVE**
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTE S CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DE PORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 29/08/2022 | Lugar: CAMPO FUTBO | Municipio: NIMAIMA | Hora: 2 a 4 pm | N° de sesión: 76 | N° de semana: 4 Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GON ZALEZ | N° de deportistas: 16 | Edades: 6 a 8 INICIACIÓN | FUNDAMENTACIÓN | PERFECCIONAMIENTO Objetivo General: trabajar cooperacion y oposicion con balon, pases y circuitos. Objetivo Especifico : recorrer con balon con ayuda y oposicion del compañeros, hacer pases y recorridos en circuitos Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento) VALORES SOCIALES Y PERSONALES Respeto | Convivencia | Autodisciplina | Participación Honestidad | Justicia | Reconocimiento | Autodominio Trabajo en equipo | Cumplimiento | Juego Limpio | Recompensa DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE PARTE INICIAL ACTIVIDADES | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO AUTOCARGA 1. explicacion del desarrollo de la calse | Introduccion a la clase 2. se compruevo los asistentes y se inventiva a ir co | Llamado a lista | 0 3. movimietos de articulacion miembros superiores | Movilidad Articular | 7 4. desplazamientos variados | Calentamiento | 7 PARTE CENTRAL-PARTE 1 ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | Capacidad | Manifestación | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES 1. halar a un compañero con las manos | Fuerza | Maxima 2. velocidad, trote y carrera. | Explosiva 3. Ejercicios de intensidad moderada | Resistencia | Aerobica | 15 4. salto entre obstaculos | Anaerobica 5. velocidad de ejecucion de movimientos | Velocidad | Maxima 6. ejercicios con diagonales | Desplazamiento | 10 7. ejercicios gestuales reaccionando a un | Reaccion | 10 8. ejercicios de flexibilidad | Flexibilidad | Estatica | 10 9. | Dinamica ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES 1. llevar balon por toda la cancha y luego | Acoplamiento | 10 2. ejercicios de coordinacion | Ritmo | 10 3. transportar balón en medio de los conos | Equilibrio | 10 4. lanzamientos entre lineas laterales | Orientación 5. pasar y correr a recibir | Diferenciación 6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego | Reacción 7. ejercicios sin balon ubicarse adelante para | Adaptación 8. caminar, saltar y trotar | Patrones Basicos de Movimiento PARTE CENTRAL-PARTE 2 ACTIVIDADES | Tecnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO balones,conos 1. pases cortos | 10 2. pases largos dirigidos | 10 3.conduccion de balon por la cancha 4. PARTE FINAL ACTIVIDADES | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO 1.Estiramiento | 5 | miembro superior e inferior 2.Retroalimentación de la clase valores | 5 | recomendaciones para mejorar 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos 4. Tareas en casa y recomendaciones generales FIRMA FORMADOR: **SESION DE CLASE DEL MES DE AGOSTO** **ANEXO 5 PLANEACIONES DEL MES DE AGOSTO**

9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	 **ANEXO 6 CERTIFICACION EMITIDA POR LA SECRETARIA DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE NIMAIMA**
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica	**Durante este periodo de 9 días del mes de julio, no se presentó algún evento o actividad para el respectivo apoyo.** **APOYO A LAS ACTIVIDADES DE INDEPORTES**
12.Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	**Durante este periodo de 9 días del mes de julio, no se realizaron algún tipo de reuniones, capacitaciones o actividades ya sea virtual o presencial por parte de la entidad.** **ANEXO 7 PANTALLAZOS REUNIONES**
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar	**Durante el mes no se diligenció al área de archivo el formato único de inventario documental teniendo en cuenta que no fue necesario enviarlos o trasladarlos al archivo del instituto.**

documentos al archivo del Instituto.	
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	 **SE REALIZO ENTREGA DE INFORME CON TODOS LOS FORMATOS DILIGENCIADOS**.

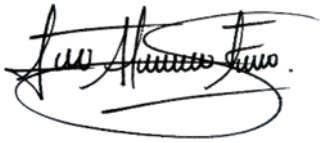
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

SFA-FO-003
Versión 005
26/01/2022

INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN

INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL No. 02 de 2022 CONTRATO No. 1064 de 2022							
Nombre del Contratista	JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ						
Identificación del Contratista (C.C. / NIT)	C.C. 1.072.466.558						
Nombre y Cargo del Supervisor	PEDRO YESID GUZMAN LINARES						
Número del Contrato	1064 de 2022	**Pago Número**		2	**De**	6	
Período Informado	01/08/2022 a 30/08/2022	**No. De Registro Presupuestal**		RES-2022002372 21/ 07/ 2022			
Cuenta Bancaria y Entidad	89223304894 BANCOLOMBIA		**Corriente**		**Ahorros**	X	
Valor del Pago	$1.714.000 (UN MILLÓN SETECIENTOS CATORCE MIL PESOS)						
Fecha Acta Inicio	22/07/2022		**Fecha de Terminación Vigencia Inicial**		21/12/2022		
Prórroga	**SI**		**NO**	x	**Fecha de Terminación prórroga**	N/A	
Adición	**SI**		**NO**	x	**Valor Adicionado**	N/A	
Suspensiones	**SI**		**NO**	x	**Periodo de Terminación**	N/A	
Objeto del Contrato: PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA							

SE REALIZO ENTREGA DE INFORME CON TODOS LOS FORMATOS DILIGENCIADOS.



JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ
FIRMA CONTRATISTA
C.C. 1.072.466.558 DE NOCAIMA CUND.

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

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	3		3												3
7 AÑOS	4	1	4		1										5
8 AÑOS	7	1	7		1										8
9 AÑOS	4		4												4
10 AÑOS	5		5												5
11 AÑOS	5		5												5
12 AÑOS	7	1	7		1										8
13 AÑOS	3		3		1										3
14 AÑOS	1		1												1
15 AÑOS	2		2												2
16 AÑOS	2		2												2
17 AÑOS															0
TOTALES	43	3	43	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	46

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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL
MUNICIPIO: NIMAIMA
NOMBRE DEL FORMADOR: JHON ALEXANDER FIERRO GONALEZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8 A.M. A 10 A.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
10 A.M. A 12 M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
12 M. A 2 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	INICIACIÓN		INICIACIÓN		INICIACIÓN			
	SEDE DE TRABAJO	CAMPO DE FUTBOL NIMAIMA		CAMPO DE FUTBOL NIMAIMA		CAMPO DE FUTBOL NIMAIMA			
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO	CAMPO DE FUTBOL NIMAIMA		CAMPO DE FUTBOL NIMAIMA		CAMPO DE FUTBOL NIMAIMA			
6 P.M. A 8 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	CAMPO DE FUTBOL NIMAIMA		CAMPO DE FUTBOL NIMAIMA		CAMPO DE FUTBOL NIMAIMA			
8 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
10 P.M. A 12 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_INICIACION_

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SALET JULIANA CUZGUEN MARCHAN	3132771011																						1			1		1		1			4	4	0	100%
2	JHONIER SANTIAGO CUZGUEN MARCHAN	3132771011																						1			1		1		1			4	4	0	100%
3	MANUEL TORO OVALLE																							0			1		1		1			4	3	1	75%
4	JUAN ALEJANDRO RAMIREZ CHIMBI	3132057517																						1			1		1		1			4	4	0	100%
5	CAMILO ESPINOZA ROJAS	3135004913																						1			1		1		1			4	4	0	100%
6	JUAN JOSE RAMIREZ PEDRAZA	3132085176																						1			1		1		1			4	4	0	100%
7	IHAN DAVID MAHECHA CHIMBY	3005962865																						1			1		1		1			4	4	0	100%
8	SAMUEL PEREZ RUIZ	3115573661																						0			1		1		1			4	3	1	75%
9	SANTIAGO CUZGUEN GUZMAN																							1			1		1		1			4	4	0	100%
10	DEIBI ALEJANDRO HERNANDEZ BOHORQUEZ																							1			1		1		1			4	4	0	100%
11	ANTHONY MATEO ENCISO ENCISO																							1			1		1		1			4	4	0	100%
12	CRISTOFER PALACIOS OLAYA	3233265666																						1			1		1		1			4	4	0	100%
13	JUAN SEBASTIAN RAMIREZ ARIAS																							1			1		1		1			4	4	0	100%
14	MARTIN FELIPE RAMIREZ ARIAS																							0			1		1		1			4	3	1	75%
15	JOHAN SANTIAGO ARIAS LAVERDE																							1			1		1		1			4	4	0	100%
16	DAVID BETRAN FEO																							1			1		1		1			4	4	0	100%
17																																						
18																																						
19																																						
20																																						
21																																						
22																																						
23																																						

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_FUNDAMENTACION_

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SAMUEL ROCHA RAMIREZ	3134843170																						1			1		1		1			3	3	0	100%
2	NICOLAS OLAYA LOZANO	3214985101																						1			1		1		1			3	3	0	100%
3	JUAN ANDRES ARIAS GIRALDO	3102335598																						0			1		1		0			3	2	1	67%
4	JUAN JOSE ARIAS MARCHAN																							1			1		1		1			3	3	0	100%
5	JESUS ALEJANDRO MATALLANA BUITRAGO																							1			1		1		1			3	3	0	100%
6	DEIVID MARCHAN	3144292376																						1			1		1		1			3	3	0	100%
7	JUAN DIEGO PINZON LOBATON																							1			1		1		1			3	3	0	100%
8	JOHAN DANIEL ALVAREZ CORTES																							0			1		1		0			3	2	1	67%
9	DANIEL ALEJANDRO BELTRAN AVILA	3224356202																						1			1		1		1			3	3	0	100%
10	YOBANY ARIAS RAMIREZ	3132349292																						1			1		1		1			3	3	0	100%
11	ALAN DANIEL CUZGUEN MARCHAN	3132771011																						1			1		1		1			3	3	0	100%
12	BRAYAN STEVEN MANJARRES SANCHEZ	3014628945																						1			1		1		1			3	3	0	100%
13	DANIEL ESTEBAN MEDINA GAITAN																							1			1		1		1			3	3	0	100%
14	JHONATAN ALEJANDRO MORALES																							0			1		1		0			3	2	1	67%
15	DILAN BELTRAN	3224255823																						1			1		1		1			3	3	0	100%
16	DAIRO ALEJANDRO FEO																							1			1		1		1			3	3	0	100%
17	JUAN PABLO ALBA MARTINEZ																							1			0		1		1			3	2	1	67%
18	HECTOR YESID CHIMBI RAMIREZ																							1			1		0		1			3	2	1	67%
19	MIGUEL ANGEL ENCISO																							1			1		1		1			3	3	0	100%
20	ROBIN DAVID ORTIZ RAMIREZ																							0			1		1		0			3	2	1	67%
21	KENNET ZAID MEZA PEÑA																							1			1		0		1			3	2	1	67%
22	ISABELLA RAMIREZ CAMELO	3115320905																						1			1		1		1			3	3	0	100%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_PERFECCIONAMIENTO_

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ALINSON HARVEY RODRIGUEZ GONZALEZ	3142185847																						1			1		1		1			4	4	0	100%
2	JEFERSON RAMIREZ MARCHAN	3147899602																						1			1		1		1			4	4	0	100%
3	OMAR RAMIREZ VERA	3132349292																						0			1		1		1			4	3	1	75%
4	IVAN ANDRES ARIAS	3145043726																						1			1		1		1			4	4	0	100%
5	YEISON MAHECHA TOLOSA																							1			1		1		1			4	4	0	100%
6	DIEGO ALEJANDRO OSORIO	3138441846																						1			1		1		1			4	4	0	100%
7	ANDRES DAVID DOMINGUEZ																							1			1		1		1			4	4	0	100%
8	JUAN NICOLAS GARZON POSSO	3133453091																						0			1		1		1			4	3	1	75%
9																																					
10																																					
11																																					
12																																					
13																																					
14																																					
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**JHON ALEXANDER DIERRO GONZALEZ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL**	
MUNICIPIO	**NIMAIMA**	
NIVEL	**INICIACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**ESTADIO MUNICIPAL**	**MES: JULIO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



VELOCIDAD



PASE CORTO



CALENTAMIENTO



TECNICA DE SALTO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**JHON ALEXANDER DIERRO GONZALEZ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL**	
MUNICIPIO	**NIMAIMA**	
NIVEL	**FUNDAMENTACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**ESTADIO MUNICIPAL**	**MES: JULIO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



ESTIRAMIENTO



PRACTICA EN REDUCIDO



CONTROL DE BALON



VELOCIDAD

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**JHON ALEXANDER DIERRO GONZALEZ**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL**	
MUNICIPIO	**NIMAIMA**	
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**ESTADIO MUNICIPAL**	**MES: JULIO**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



PASE CORTO



PRACTICA EN CAMPO COMPLETO



PRACTICA EN CAMPO COMPLETO



PRACTICA EN REDUCIDO

PLANES DIARIOS JULIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/07/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 61**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: trabajar cooperacion y oposcion con balon, pases y circuitos.

Objetivo Especifico: recorrer con balon con ayuda y oposicion del compañeros, hacer pases y recorridos en circuitos

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 AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. halar a un compañero con las manos	Fuerza	Maxima			
2. velocidad, trote y carrera.		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. saltos entre obstaculos		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. llevar balon por toda la cancha y luego	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón en medio de los conos	Equilibrio		10	
4. lanzamientos entre lineas laterales	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios sin balon ubicarse adelante para	Adaptación			
8. caminar, saltar y trotar	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos			**10**	
2. pases largos dirigidos			**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/07/2022	Lugar: CAMPO FUTBO	Municipio: NIMAIMA	Hora: 2 a 4 pm	N° de sesión: 62		N° de semana: 4
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ			N° de deportistas: 16			Edades: 6 a 8
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: trabajar cooperacion y oposcion con balon, pases y circuitos.

Objetivo Especifico: Objetivo Especifico: recorrer con balon con ayuda y oposicion del compañeros, hacer pases y recorridos en circuitos

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 AUTOCARGA
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. halar a un compañero con las manos	Fuerza	Maxima			
2. velocidad, trote y carrera.		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. saltos entre obstaculos		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES
1. llevar balon por toda la cancha y luego	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón en medio de los conos	Equilibrio		10	
4. lanzamientos entre lineas laterales	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios sin balon ubicarse adelante para	Adaptación			
8. caminar, saltar y trotar	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones,conos
1. pases cortos			10	
2. pases largos dirigidos			10	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	27/07/2022	Lugar: CAMPO FUTBO	Municipio: NIMAIMA	Hora: 2 a 4 pm	N° de sesión: 63	N° de semana: 4
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				N° de deportistas: 16		Edades: 6 a 8
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: trabajar cooperacion y oposcion con balon, pases y circuitos.

Objetivo Especifico: recorrer con balon con ayuda y oposicion del compañeros, hacer pases y recorridos en circuitos

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 AUTOCARGA
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. halar a un compañero con las manos	Fuerza	Maxima			
2. velocidad, trote y carrera.		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. saltos entre obstaculos		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES
1. llevar balon por toda la cancha y luego	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón en medio de los conos	Equilibrio		10	
4. lanzamientos entre lineas laterales	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios sin balon ubicarse adelante para	Adaptación			
8. caminar, saltar y trotar	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones,conos
1. pases cortos			10	
2. pases largos dirigidos			10	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/07/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 64**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: trabajar cooperacion y oposcion con balon, pases y circuitos.

Objetivo Especifico: recorrer con balon con ayuda y oposicion del compañeros, hacer pases y recorridos en circuitos

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 AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. halar a un compañero con las manos	Fuerza	Maxima			
2. velocidad, trote y carrera.		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. saltos entre obstaculos		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. llevar balon por toda la cancha y luego	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón en medio de los conos	Equilibrio		10	
4. lanzamientos entre lineas laterales	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios sin balon ubicarse adelante para	Adaptación			
8. caminar, saltar y trotar	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos			**10**	
2. pases largos dirigidos			**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/07/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 4 a 6 pm**	**N° de sesión: 61**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Hacer hacer pases rasantes, a media altura y altos recorrido por circuitos

Objetivo Especifico: realizar pases a distintas alturas y distancias, recorridos por circuitos de habilidades

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 AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. halar a un compañero con las manos	Fuerza	Maxima			
2. velocidad, trote y carrera.		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. saltos entre obstaculos		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. llevar balon por toda la cancha y luego	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón en medio de los conos	Equilibrio		10	
4. lanzamientos entre lineas laterales	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios sin balon ubicarse adelante para	Adaptación			
8. caminar, saltar y trotar	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos			**10**	
2. pases largos dirigidos			**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/07/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 4 a 6 pm**	**N° de sesión: 62**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Hacer hacer pases rasantes, a media altura y altos recorrido por circuitos

Objetivo Especifico: realizar pases a distintas alturas y distancias, recorridos por circuitos de habilidades

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 AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. halar a un compañero con las manos	Fuerza	Maxima			
2. velocidad, trote y carrera.		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. saltos entre obstaculos		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. llevar balon por toda la cancha y luego	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón en medio de los conos	Equilibrio		10	
4. lanzamientos entre lineas laterales	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios sin balon ubicarse adelante para	Adaptación			
8. caminar, saltar y trotar	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos			**10**	
2. pases largos dirigidos			**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27/07/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 4 a 6 pm**	**N° de sesión: 63**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Hacer hacer pases rasantes, a media altura y altos recorrido por circuitos

Objetivo Especifico: realizar pases a distintas alturas y distancias, recorridos por circuitos de habilidades

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 AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. halar a un compañero con las manos	Fuerza	Maxima			
2. velocidad, trote y carrera.		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. saltos entre obstaculos		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. llevar balon por toda la cancha y luego	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón en medio de los conos	Equilibrio		10	
4. lanzamientos entre lineas laterales	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios sin balon ubicarse adelante para	Adaptación			
8. caminar, saltar y trotar	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos			**10**	
2. pases largos dirigidos			**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/07/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 4 a 6 pm**	**N° de sesión: 64**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Hacer hacer pases rasantes, a media altura y altos recorrido por circuitos

Objetivo Especifico: realizar pases a distintas alturas y distancias, recorridos por circuitos de habilidades

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 AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. halar a un compañero con las manos	Fuerza	Maxima			
2. velocidad, trote y carrera.		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. saltos entre obstaculos		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. llevar balon por toda la cancha y luego	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón en medio de los conos	Equilibrio		10	
4. lanzamientos entre lineas laterales	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios sin balon ubicarse adelante para	Adaptación			
8. caminar, saltar y trotar	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos			**10**	
2. pases largos dirigidos			**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/07/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 8 A 10 AM**	**N° de sesión: 61**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: trabajo con balon manejando distintas superficies de contacto, conducir pasas y controlar.

Objetivo Especifico: realizar trabajos con borde externo interno y planta de pie, conduccion de balon.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): conducir el balon con cambis de valocidad y en distintas direcciones.

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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva		10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación		10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies			**10**	
2. controles de balon			**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/07/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 4 A 6pm**	**N° de sesión: 62**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: trabajo con balon manejando distintas superficies de contacto, conducir pasas y controlar.

Objetivo Especifico: realizar trabajos con borde externo interno y planta de pie, conduccion de balon.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): conducir el balon con cambis de valocidad y en distintas direcciones.

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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva		10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación		10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies			**10**	
2. controles de balon			**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27/07/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 8 A 10 AM**	**N° de sesión: 63**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: trabajo con balon manejando distintas superficies de contacto, conducir pasas y controlar.

Objetivo Especifico: realizar trabajos con borde externo interno y planta de pie, conduccion de balon.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): conducir el balon con cambis de valocidad y en distintas direcciones.

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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva		10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación		10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies			**10**	
2. controles de balon			**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/07/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 8 A 10 AM**	**N° de sesión: 64**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: trabajo con balon manejando distintas superficies de contacto, conducir pasas y controlar.

Objetivo Especifico: realizar trabajos con borde externo interno y planta de pie, conduccion de balon.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): conducir el balon con cambis de valocidad y en distintas direcciones.

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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva		10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación		10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies			**10**	
2. controles de balon			**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

PLANES DIARIOS AGOSTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**1/08/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 65**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: trabajar con circuito de habilidades discos conos y escalera

Objetivo Especifico: hacer circuitos d habilidades con balon usano cambios de direcion

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 AUTOCARGA
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase		2	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		4	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		6	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. halar a un compañero con las manos	Fuerza	Maxima			
2. velocidad, trote y carrera.		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. saltos entre obstaculos		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES
1. llevar balon por toda la cancha y luego	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón en medio de los conos	Equilibrio			
4. lanzamientos entre lineas laterales	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción		10	
7. ejercicios sin balon ubicarse adelante para	Adaptación			
8. caminar, saltar y trotar	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones,conos
1. pases cortos			**10**	
2. pases largos dirigidos			**10**	
3.conducion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**3/08/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 66**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: trabajar con circuito de habilidades discos conos y escalera

Objetivo Especifico: hacer circuitos d habilidades con balon usano cambios de direcion

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 AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. halar a un compañero con las manos	Fuerza	Maxima			
2. velocidad, trote y carrera.		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. saltos entre obstaculos		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. llevar balon por toda la cancha y luego	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón en medio de los conos	Equilibrio		10	
4. lanzamientos entre lineas laterales	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios sin balon ubicarse adelante para	Adaptación			
8. caminar, saltar y trotar	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos			**10**	
2. pases largos dirigidos			**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/08/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 67**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: trabajar con circuito de habilidades discos conos y escalera

Objetivo Especifico: hacer circuitos d habilidades con balon usano cambios de direcion

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 AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. halar a un compañero con las manos	Fuerza	Maxima			
2. velocidad, trote y carrera.		Explosiva		15	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica			
4. saltos entre obstaculos		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. llevar balon por toda la cancha y luego	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón en medio de los conos	Equilibrio		10	
4. lanzamientos entre lineas laterales	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción		10	
7. ejercicios sin balon ubicarse adelante para	Adaptación			
8. caminar, saltar y trotar	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos			**10**	
2. pases largos dirigidos			**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/08/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 68**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: trabajar con circuito de habilidades discos conos y escalera

Objetivo Especifico: hacer circuitos d habilidades con balon usano cambios de direcion

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 AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. halar a un compañero con las manos	Fuerza	Maxima			
2. velocidad, trote y carrera.		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. saltos entre obstaculos		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. llevar balon por toda la cancha y luego	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón en medio de los conos	Equilibrio		10	
4. lanzamientos entre lineas laterales	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios sin balon ubicarse adelante para	Adaptación			
8. caminar, saltar y trotar	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos			**10**	
2. pases largos dirigidos			**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/08/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 69**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: trabajar cooperacion y oposcion con balon, pases y circuitos.

Objetivo Especifico: recorrer con balon con ayuda y oposicion del compañeros, hacer pases y recorridos en circuitos

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 AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. halar a un compañero con las manos	Fuerza	Maxima			
2. velocidad, trote y carrera.		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. saltos entre obstaculos		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. llevar balon por toda la cancha y luego	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón en medio de los conos	Equilibrio		10	
4. lanzamientos entre lineas laterales	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios sin balon ubicarse adelante para	Adaptación			
8. caminar, saltar y trotar	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos			**10**	
2. pases largos dirigidos			**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/08/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 70**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: trabajar cooperacion y oposcion con balon, pases y circuitos.						
Objetivo Especifico: recorrer con balon con ayuda y oposicion del compañeros, hacer pases y recorridos en circuitos						
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 AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. halar a un compañero con las manos	Fuerza	Maxima			
2. velocidad, trote y carrera.		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. saltos entre obstaculos		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. llevar balon por toda la cancha y luego	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón en medio de los conos	Equilibrio		10	
4. lanzamientos entre lineas laterales	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios sin balon ubicarse adelante para	Adaptación			
8. caminar, saltar y trotar	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos			**10**	
2. pases largos dirigidos			**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/08/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 71**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: trabajar cooperacion y oposcion con balon, pases y circuitos.						
Objetivo Especifico: recorrer con balon con ayuda y oposicion del compañeros, hacer pases y recorridos en circuitos						
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 AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. halar a un compañero con las manos	Fuerza	Maxima			
2. velocidad, trote y carrera.		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. saltos entre obstaculos		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. llevar balon por toda la cancha y luego	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón en medio de los conos	Equilibrio		10	
4. lanzamientos entre lineas laterales	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios sin balon ubicarse adelante para	Adaptación			
8. caminar, saltar y trotar	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos			**10**	
2. pases largos dirigidos			**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/08/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 72**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: trabajar cooperacion y oposcion con balon, pases y circuitos.

Objetivo Especifico: recorrer con balon con ayuda y oposicion del compañeros, hacer pases y recorridos en circuitos

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 AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. halar a un compañero con las manos	Fuerza	Maxima			
2. velocidad, trote y carrera.		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. saltos entre obstaculos		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. llevar balon por toda la cancha y luego	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón en medio de los conos	Equilibrio		10	
4. lanzamientos entre lineas laterales	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios sin balon ubicarse adelante para	Adaptación			
8. caminar, saltar y trotar	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos			**10**	
2. pases largos dirigidos			**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/08/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 73**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: trabajar cooperacion y oposcion con balon, pases y circuitos.						
Objetivo Especifico: recorrer con balon con ayuda y oposicion del compañeros, hacer pases y recorridos en circuitos						
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 AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. halar a un compañero con las manos	Fuerza	Maxima			
2. velocidad, trote y carrera.		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. saltos entre obstaculos		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. llevar balon por toda la cancha y luego	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón en medio de los conos	Equilibrio		10	
4. lanzamientos entre lineas laterales	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios sin balon ubicarse adelante para	Adaptación			
8. caminar, saltar y trotar	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos			**10**	
2. pases largos dirigidos			**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/08/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 74**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: trabajar cooperacion y oposcion con balon, pases y circuitos.

Objetivo Especifico: Objetivo Especifico: recorrer con balon con ayuda y oposicion del compañeros, hacer pases y recorridos en circuitos

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 AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. halar a un compañero con las manos	Fuerza	Maxima			
2. velocidad, trote y carrera.		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. saltos entre obstaculos		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. llevar balon por toda la cancha y luego	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón en medio de los conos	Equilibrio		10	
4. lanzamientos entre lineas laterales	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios sin balon ubicarse adelante para	Adaptación			
8. caminar, saltar y trotar	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos			**10**	
2. pases largos dirigidos			**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/08/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 75**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: trabajar cooperacion y oposcion con balon, pases y circuitos.

Objetivo Especifico: recorrer con balon con ayuda y oposicion del compañeros, hacer pases y recorridos en circuitos

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 AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. halar a un compañero con las manos	Fuerza	Maxima			
2. velocidad, trote y carrera.		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. saltos entre obstaculos		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. llevar balon por toda la cancha y luego	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón en medio de los conos	Equilibrio		10	
4. lanzamientos entre lineas laterales	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios sin balon ubicarse adelante para	Adaptación			
8. caminar, saltar y trotar	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos			**10**	
2. pases largos dirigidos			**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/08/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 76**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 6 a 8**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: trabajar cooperacion y oposcion con balon, pases y circuitos.						
Objetivo Especifico: recorrer con balon con ayuda y oposicion del compañeros, hacer pases y recorridos en circuitos						
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 AUTOCARGA
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. halar a un compañero con las manos	Fuerza	Maxima			
2. velocidad, trote y carrera.		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. saltos entre obstaculos		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES
1. llevar balon por toda la cancha y luego	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón en medio de los conos	Equilibrio		10	
4. lanzamientos entre lineas laterales	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios sin balon ubicarse adelante para	Adaptación			
8. caminar, saltar y trotar	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones,conos
1. pases cortos			**10**	
2. pases largos dirigidos			**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**1/08/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 4 a 6 pm**	**N° de sesión: 65**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Hacer hacer pases rasantes, a media altura y altos recorrido por circuitos

Objetivo Especifico: realizar pases a distintas alturas y distancias, recorridos por circuitos de habilidades

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 AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase		2	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		4	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		6	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. halar a un compañero con las manos	Fuerza	Maxima			
2. velocidad, trote y carrera.		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. saltos entre obstaculos		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. llevar balon por toda la cancha y luego	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón en medio de los conos	Equilibrio			
4. lanzamientos entre lineas laterales	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción		10	
7. ejercicios sin balon ubicarse adelante para	Adaptación			
8. caminar, saltar y trotar	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos			**10**	
2. pases largos dirigidos			**10**	
3.conducion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**3/08/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 4 a 6 pm**	**N° de sesión: 66**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Hacer hacer pases rasantes, a media altura y altos recorrido por circuitos

Objetivo Especifico: realizar pases a distintas alturas y distancias, recorridos por circuitos de habilidades

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 AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. halar a un compañero con las manos	Fuerza	Maxima			
2. velocidad, trote y carrera.		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. saltos entre obstaculos		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. llevar balon por toda la cancha y luego	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón en medio de los conos	Equilibrio		10	
4. lanzamientos entre lineas laterales	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios sin balon ubicarse adelante para	Adaptación			
8. caminar, saltar y trotar	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos			**10**	
2. pases largos dirigidos			**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/08/2022	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 4 a 6 pm**	**N° de sesión: 67**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ			**N° de deportistas: 22**			**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Hacer hacer pases rasantes, a media altura y altos recorrido por circuitos						
Objetivo Especifico: realizar pases a distintas alturas y distancias, recorridos por circuitos de habilidades						
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 AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. halar a un compañero con las manos	Fuerza	Maxima			
2. velocidad, trote y carrera.		Explosiva		15	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica			
4. saltos entre obstaculos		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. llevar balon por toda la cancha y luego	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón en medio de los conos	Equilibrio		10	
4. lanzamientos entre lineas laterales	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción		10	
7. ejercicios sin balon ubicarse adelante para	Adaptación			
8. caminar, saltar y trotar	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos			**10**	
2. pases largos dirigidos			**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/08/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 4 a 6 pm**	**N° de sesión: 68**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Hacer hacer pases rasantes, a media altura y altos recorrido por circuitos

Objetivo Especifico: realizar pases a distintas alturas y distancias, recorridos por circuitos de habilidades

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 AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. halar a un compañero con las manos	Fuerza	Maxima			
2. velocidad, trote y carrera.		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. saltos entre obstaculos		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. llevar balon por toda la cancha y luego	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón en medio de los conos	Equilibrio		10	
4. lanzamientos entre lineas laterales	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios sin balon ubicarse adelante para	Adaptación			
8. caminar, saltar y trotar	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos			**10**	
2. pases largos dirigidos			**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/08/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 4 a 6 pm**	**N° de sesión: 69**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Hacer hacer pases rasantes, a media altura y altos recorrido por circuitos

Objetivo Especifico: realizar pases a distintas alturas y distancias, recorridos por circuitos de habilidades

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 AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. halar a un compañero con las manos	Fuerza	Maxima			
2. velocidad, trote y carrera.		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. saltos entre obstaculos		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. llevar balon por toda la cancha y luego	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón en medio de los conos	Equilibrio		10	
4. lanzamientos entre lineas laterales	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios sin balon ubicarse adelante para	Adaptación			
8. caminar, saltar y trotar	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos			**10**	
2. pases largos dirigidos			**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/08/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 4 a 6 pm**	**N° de sesión: 70**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Hacer hacer pases rasantes, a media altura y altos recorrido por circuitos

Objetivo Especifico: realizar pases a distintas alturas y distancias, recorridos por circuitos de habilidades

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 AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. halar a un compañero con las manos	Fuerza	Maxima			
2. velocidad, trote y carrera.		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. saltos entre obstaculos		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. llevar balon por toda la cancha y luego	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón en medio de los conos	Equilibrio		10	
4. lanzamientos entre lineas laterales	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios sin balon ubicarse adelante para	Adaptación			
8. caminar, saltar y trotar	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos			**10**	
2. pases largos dirigidos			**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/08/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 4 a 6 pm**	**N° de sesión: 71**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Hacer hacer pases rasantes, a media altura y altos recorrido por circuitos

Objetivo Especifico: realizar pases a distintas alturas y distancias, recorridos por circuitos de habilidades

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 AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase		2	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		4	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		6	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. halar a un compañero con las manos	Fuerza	Maxima			
2. velocidad, trote y carrera.		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. saltos entre obstaculos		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. llevar balon por toda la cancha y luego	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón en medio de los conos	Equilibrio			
4. lanzamientos entre lineas laterales	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción		10	
7. ejercicios sin balon ubicarse adelante para	Adaptación			
8. caminar, saltar y trotar	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos			**10**	
2. pases largos dirigidos			**10**	
3.conducion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/08/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 4 a 6 pm**	**N° de sesión: 72**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Hacer hacer pases rasantes, a media altura y altos recorrido por circuitos

Objetivo Especifico: realizar pases a distintas alturas y distancias, recorridos por circuitos de habilidades

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 AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. halar a un compañero con las manos	Fuerza	Maxima			
2. velocidad, trote y carrera.		Explosiva		15	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica			
4. saltos entre obstaculos		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. llevar balon por toda la cancha y luego	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón en medio de los conos	Equilibrio		10	
4. lanzamientos entre lineas laterales	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción		10	
7. ejercicios sin balon ubicarse adelante para	Adaptación			
8. caminar, saltar y trotar	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos			**10**	
2. pases largos dirigidos			**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/08/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 4 a 6 pm**	**N° de sesión: 73**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Hacer hacer pases rasantes, a media altura y altos recorrido por circuitos

Objetivo Especifico: realizar pases a distintas alturas y distancias, recorridos por circuitos de habilidades

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 AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. halar a un compañero con las manos	Fuerza	Maxima			
2. velocidad, trote y carrera.		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. saltos entre obstaculos		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. llevar balon por toda la cancha y luego	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón en medio de los conos	Equilibrio		10	
4. lanzamientos entre lineas laterales	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios sin balon ubicarse adelante para	Adaptación			
8. caminar, saltar y trotar	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos			**10**	
2. pases largos dirigidos			**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/08/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 4 a 6 pm**	**N° de sesión: 74**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Hacer hacer pases rasantes, a media altura y altos recorrido por circuitos

Objetivo Especifico: realizar pases a distintas alturas y distancias, recorridos por circuitos de habilidades

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 AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. halar a un compañero con las manos	Fuerza	Maxima			
2. velocidad, trote y carrera.		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. saltos entre obstaculos		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. llevar balon por toda la cancha y luego	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón en medio de los conos	Equilibrio		10	
4. lanzamientos entre lineas laterales	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios sin balon ubicarse adelante para	Adaptación			
8. caminar, saltar y trotar	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos			**10**	
2. pases largos dirigidos			**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/08/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 4 a 6 pm**	**N° de sesión: 75**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Hacer hacer pases rasantes, a media altura y altos recorrido por circuitos

Objetivo Especifico: realizar pases a distintas alturas y distancias, recorridos por circuitos de habilidades

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 AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. halar a un compañero con las manos	Fuerza	Maxima			
2. velocidad, trote y carrera.		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. saltos entre obstaculos		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. llevar balon por toda la cancha y luego	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón en medio de los conos	Equilibrio		10	
4. lanzamientos entre lineas laterales	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios sin balon ubicarse adelante para	Adaptación			
8. caminar, saltar y trotar	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos			**10**	
2. pases largos dirigidos			**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/08/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 4 a 6 pm**	**N° de sesión: 76**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Hacer hacer pases rasantes, a media altura y altos recorrido por circuitos

Objetivo Especifico: realizar pases a distintas alturas y distancias, recorridos por circuitos de habilidades

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 AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. halar a un compañero con las manos	Fuerza	Maxima			
2. velocidad, trote y carrera.		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. saltos entre obstaculos		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. llevar balon por toda la cancha y luego	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón en medio de los conos	Equilibrio		10	
4. lanzamientos entre lineas laterales	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios sin balon ubicarse adelante para	Adaptación			
8. caminar, saltar y trotar	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos			**10**	
2. pases largos dirigidos			**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**1/08/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 4 A 6PM**	**N° de sesión: 65**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: trabajo con balon manejando distintas superficies de contacto, conducir pasas y controlar.						
Objetivo Especifico: realizar trabajos con borde externo interno y planta de pie, conduccion de balon.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): conducir el balon con cambis de valocidad y en distintas direcciones.						

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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo autocarga piernas y brazos	Fuerza	Maxima			
2. velocidad continua		Explosiva		10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación		10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones,conos
1. conducir el balon con las superficies			**10**	
2. controles de balon			**10**	
3.pases precisos entre lineas laterales y de fondo				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones de la actividad	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**3/08/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 8 A 10 AM**	**N° de sesión: 66**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: trabajo con balon manejando distintas superficies de contacto, conducir pasas y controlar.

Objetivo Especifico: realizar trabajos con borde externo interno y planta de pie, conduccion de balon.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): conducir el balon con cambis de valocidad y en distintas direcciones.

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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva		10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación		10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies			**10**	
2. controles de balon			**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/08/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 4 a 6 pm**	**N° de sesión: 67**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: trabajo con balon manejando distintas superficies de contacto, conducir pasas y controlar.

Objetivo Especifico: realizar trabajos con borde externo interno y planta de pie, conduccion de balon.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): conducir el balon con cambis de valocidad y en distintas direcciones.

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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva		10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación		10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies			**10**	
2. controles de balon			**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/08/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 68**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: trabajo con balon manejando distintas superficies de contacto, conducir pasas y controlar.

Objetivo Especifico: realizar trabajos con borde externo interno y planta de pie, conduccion de balon.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): conducir el balon con cambis de valocidad y en distintas direcciones.

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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva		10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación		10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies			**10**	
2. controles de balon			**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/08/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 8 A 10 AM**	**N° de sesión: 69**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHON AKEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: trabajo con balon manejando distintas superficies de contacto, conducir pasas y controlar.

Objetivo Especifico: realizar trabajos con borde externo interno y planta de pie, conduccion de balon.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): conducir el balon con cambis de valocidad y en distintas direcciones.

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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva		10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación		10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones,conos
1. conducir el balon con las superficies			**10**	
2. controles de balon			**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/08/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 70**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: trabajo con balon manejando distintas superficies de contacto, conducir pasas y controlar.

Objetivo Especifico: realizar trabajos con borde externo interno y planta de pie, conduccion de balon.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): conducir el balon con cambis de valocidad y en distintas direcciones.

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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva		10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación		10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies			**10**	
2. controles de balon			**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/08/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 71**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: trabajo con balon manejando distintas superficies de contacto, conducir pasas y controlar.

Objetivo Especifico: realizar trabajos con borde externo interno y planta de pie, conduccion de balon.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): conducir el balon con cambis de valocidad y en distintas direcciones.

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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva		10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación		10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones,conos
1. conducir el balon con las superficies			**10**	
2. controles de balon			**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/08/2022	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 8 A 10 AM**	**N° de sesión: 72**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ			**N° de deportistas: 8**			**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: trabajo con balon manejando distintas superficies de contacto, conducir pasas y controlar.

Objetivo Especifico: realizar trabajos con borde externo interno y planta de pie, conduccion de balon.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): conducir el balon con cambis de valocidad y en distintas direcciones.

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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva		10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación		10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies			**10**	
2. controles de balon			**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/08/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 73**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: trabajo con balon manejando distintas superficies de contacto, conducir pasas y controlar.

Objetivo Especifico: realizar trabajos con borde externo interno y planta de pie, conduccion de balon.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): conducir el balon con cambis de valocidad y en distintas direcciones.

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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva		10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación		10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies			**10**	
2. controles de balon			**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/08/2022**	**Lugar: CAMPO DE FU**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 4 A 6pm**	**N° de sesión: 74**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: trabajo con balon manejando distintas superficies de contacto, conducir pasas y controlar.

Objetivo Especifico: realizar trabajos con borde externo interno y planta de pie, conduccion de balon.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): conducir el balon con cambis de valocidad y en distintas direcciones.

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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva		10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación		10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies			**10**	
2. controles de balon			**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/08/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**		**Hora: 8 A 10 AM**	**N° de sesión: 75**		**N° de semana: 4**	
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ					**N° de deportistas: 8**			**Edades: 13 A 17**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: trabajo con balon manejando distintas superficies de contacto, conducir pasas y controlar.									
Objetivo Especifico: realizar trabajos con borde externo interno y planta de pie, conduccion de balon.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): conducir el balon con cambis de valocidad y en distintas direcciones.									
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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva		10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación		10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies			**10**	
2. controles de balon			**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/08/2022**	**Lugar: CAMPO FUTBO**	**Municipio: NIMAIMA**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 76**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ				**N° de deportistas: 8**		**Edades: 13 A 17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: trabajo con balon manejando distintas superficies de contacto, conducir pasas y controlar.						
Objetivo Especifico: realizar trabajos con borde externo interno y planta de pie, conduccion de balon.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): conducir el balon con cambis de valocidad y en distintas direcciones.						

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. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir co	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva		10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación		10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies			**10**	
2. controles de balon			**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**AGOSTO**	**MUNICIPIO: NIMAIMA**		
LUGAR:				**ESTADIO M/PAL**	**HORARIO DE PRACTICA: 2PM A 4PM**		
NIVEL:				**INICIACIÓN** X	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**SEMANA 1**	**SEMANA 2**	**SEMANA 3**	**SEMANA 4**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X	X
			RESPONSABILIDAD		X		
			COMPAÑERISMO	X			
			JUSTICIA		X	X	
			COOPERACION				X
			LEALTAD		X		
			TRABAJO EN EQUIPO	X			X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X	
			OBEDIENCIA		X		
			AUTODISCIPLINA	X		X	X
			PARTICIPACIÓN		X		
			PERSEVERANCIA			X	X
			AUTODOMINIO				X
			RECOMPENSA				X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIÓN	X	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO	X	X	X	
			EQUILIBRIO				X
			ORIENTACION	X			X
			DIFERENCIACION			X	X
			REACCIÓN				X
			ADAPTACIÓN	X	X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X		
			VELOCIDAD			X	X
			FLEXIBILIDAD	X	X	X	
			RESISTENCIA				X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DOMINIO CONDUCCION EN EL TERRENO DE JUEGO	X	X		X
			JUEGO 2 VS 2	X		X	X
			TRABAJO DE VELOCIDAD		X	X	X
			PASES		X		X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	POSICION EN EL TERRENO DE JUEGO	X	X		X
			IDENTIFICA LINEAS DE SAQUE		X	X	X
			TIEMPO DE JUEGO, TIEMPO PARA EL SAQUE DE PORTERO Y LATERALES.	X		X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X	X
			JUEGOS TRADICIONALES		X		X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		X		X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X			X
			FESTIVALES RECREATIVOS			X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X

FIRMA FORMADOR: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**AGOSTO**	**MUNICIPIO: NIMAIMA**		
LUGAR:				**ESTADIO M/PAL**	**HORARIO DE PRACTICA: 4PM A 6PM**		
NIVEL:				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**SEMANA 1**	**SEMANA 2**	**SEMANA 3**	**SEMANA 4**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				X
			RESPONSABILIDAD		X		
			COMPAÑERISMO	X	X	X	X
			JUSTICIA			X	
			COOPERACION	X			X
			LEALTAD		X	X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X			X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X	
			OBEDIENCIA		X		
			AUTODISCIPLINA	X		X	X
			PARTICIPACIÓN		X		
			PERSEVERANCIA			X	X
			AUTODOMINIO				X
			RECOMPENSA				X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIÓN	X	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO	X	X	X	
			EQUILIBRIO				X
			ORIENTACION	X			X
			DIFERENCIACION			X	X
			REACCIÓN				X
			ADAPTACIÓN	X	X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X		
			VELOCIDAD			X	X
			FLEXIBILIDAD	X	X	X	
			RESISTENCIA				X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	FAMILIARIZACION CON EL BALON	X	X		X
			JUEGO PREDEPORTIVO	X		X	X
			DOMINIO DE BALON CON OPSTACULOS	X	X	X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	IDENTIFICACION DE LOS MATERIALES Y TERRENO DE JUEGO PARA EL FUTBOL DE SALON	X	X		X
			IDENTIFICA SU POSICION EN EL TERRENO DE JUEGO		X	X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES			X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		X		X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X			
			FESTIVALES RECREATIVOS				X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X

FIRMA FORMADOR: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES:				**AGOSTO**	**MUNICIPIO: NIMAIMA**		
LUGAR:				**ESTADIO M/PAL**	**HORARIO DE PRACTICA: 6PM A 8PM**		
NIVEL:				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO** X
CLASES				**SEMANA 1**	**SEMANA 2**	**SEMANA 3**	**SEMANA 4**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X	
			COMPAÑERISMO	X	X	X	X
			JUSTICIA		X	X	
			COOPERACION	X			X
			LEALTAD		X		
			TRABAJO EN EQUIPO	X			X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X	
			OBEDIENCIA		X		
			AUTODISCIPLINA	X		X	X
			PARTICIPACIÓN		X		
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO	X	X	X	X
			RECOMPENSA				X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIÓN	X	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO	X	X	X	
			EQUILIBRIO				X
			ORIENTACION	X			X
			DIFERENCIACION			X	X
			REACCIÓN				X
			ADAPTACIÓN	X	X	X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X		
			VELOCIDAD			X	X
			FLEXIBILIDAD	X	X	X	
			RESISTENCIA				X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	FAMILIARIZACION CON EL BALON	X	X		X
			JUEGO PREDEPORTIVO	X		X	X
			DRIBLING POR TERRENO DE JUEGO	X	X	X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	IDENTIFICACION DE LOS MATERIALES Y TERRENO DE JUEGO PARA EL FUTBOL DE SALON	X	X		X
			IDENTIFICA SU POSICION EN EL TERRENO DE JUEGO	X	X	X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		X		X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X			
			FESTIVALES RECREATIVOS				X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X

FIRMA FORMADOR: JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ

El COORDINADOR DE CULTURA, DEPORTES Y RECREACIÓN DE LA ALCALDÍA MUNICIPAL DE NIMAIMA -CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que **JHON ALEXANDER FIERRO GONZALEZ,** Identificado con la cedula de ciudadania N° 1072466558 de Nocaima Cundinamarca presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL, durante el periodo comprendido entre el 22 de julio de 2022 al 30 de julio de 2022, cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respetivo contrato.

La presente se expide a los siete (7) dias del mes de octubre de 2022.

JULIAN JAVIER CAMPOS RODRIGUEZ
COORDINADOR DE CULTURA Y DEPORTES