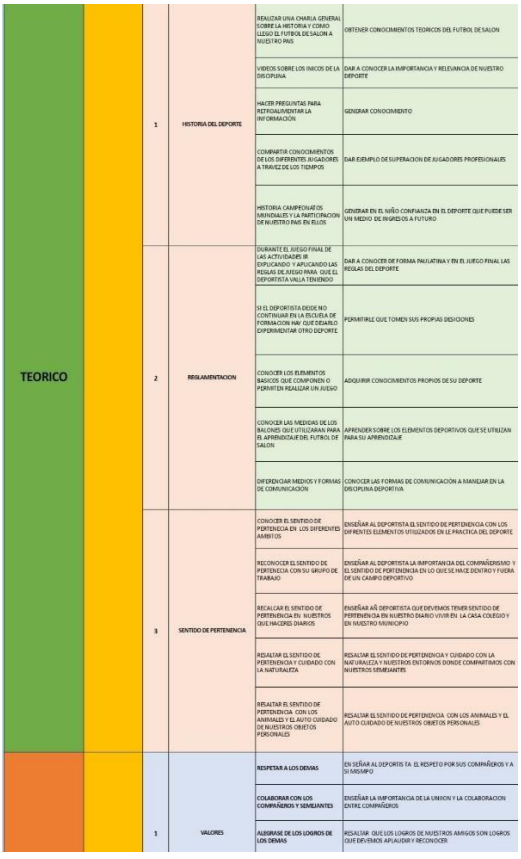
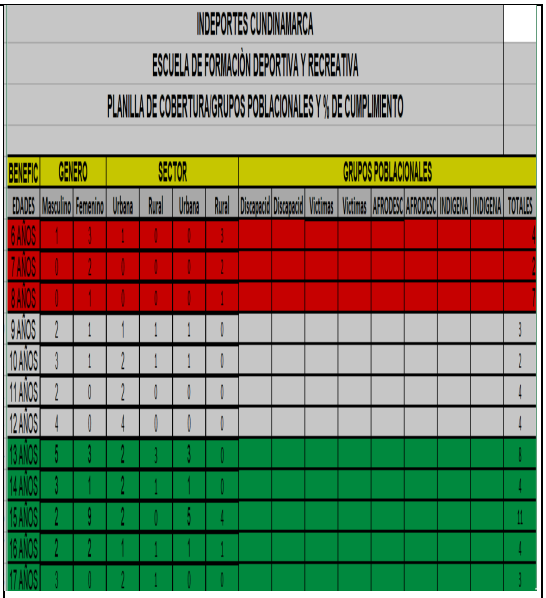
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 08 MES DE SEPTIEMBRE - CTO 399 -2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">Harold Daniel Guerra Pachón</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1073600942</td><td>Tipo de documento</td><td>C.C</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01-09-2022
30-09-2022</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>N°2022000040-2022000470</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato:</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">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</td><td colspan="2">  </td></tr>
</table>

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.	
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.	

TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	REALIZAR UNA CHARLA GENERAL SOBRE LA HISTORIA Y COMO LLEGO EL FUTBOL DE SALON A NUESTRO PAIS	OBTENER CONOCIMIENTOS TEORICOS DEL FUTBOL DE SALON
				VIDEOS SOBRE LOS INICIOS DE LA DISCIPLINA	DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA Y RELEVANCIA DE NUESTRO DEPORTE
				HACER PREGUNTAS PARA RETROALIMENTAR LA INFORMACIÓN	GENERAR CONOCIMIENTO
				COMPARTIR CONOCIMIENTOS DE LOS DIFERENTES JUGADORES A TRAVEZ DE LOS TIEMPOS	DAR EJEMPLO DE SUPERACION DE JUGADORES PROFESIONALES
				HISTORIA CAMPEONATOS MUNDIALES Y LA PARTICIPACION DE NUESTRO PAIS EN ELLOS	GENERAR EN EL NIÑO CONFIANZA EN EL DEPORTE QUE PUEDE SER UN MEDIO DE INGRESOS A FUTURO
		2	REGLAMENTACION	DURANTE EL JUEGO FINAL DE LAS ACTIVIDADES IR EXPLICANDO Y APLICANDO LAS REGLAS DE JUEGO PARA QUE EL DEPORTISTA VALLA TENIENDO	DAR A CONOCER DE FORMA PAULATINA Y EN EL JUEGO FINAL LAS REGLAS DEL DEPORTE
				SI EL DEPORTISTA DECIDE NO CONTINUAR EN LA ESCUELA DE FORMACION HAY QUE DEJARLO DIFORMENTAR OTRO DEPORTE	PERMITIRLE QUE TOMEN SUS PROPIAS DESICIONES
				CONOCER LOS ELEMENTOS BASICOS QUE COMPONEN O PERMITEN REALIZAR UN JUEGO	ADQUIRIR CONOCIMIENTOS PROPIOS DE SU DEPORTE
				CONOCER LAS MEDIDAS DE LOS BALONES QUE UTILIZARAN PARA EL APRENDIZAJE DEL FUTBOL DE SALON	APRENDER SOBRE LOS ELEMENTOS DEPORTIVOS QUE SE UTILIZAN PARA SU APRENDIZAJE
				DIFERENCIAR MEDIOS Y FORMAS DE COMUNICACIÓN	CONOCER LAS FORMAS DE COMUNICACION A MANEJAR EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA
		3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CONOCER EL SENTIDO DE PERTENECIA DE LOS DIFERENTES AMBITOS	ENSEÑAR AL DEPORTISTA EL SENTIDO DE PERTENENCIA CON LOS DIFRENTES ELEMENTOS UTILIZADOS EN LE PRACTICA DEL DEPORTE
				RECONOCER EL SENTIDO DE PERTENECIA CON SU GRUPO DE TRABAJO	ENSEÑAR AL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DEL COMPAÑERISMO Y EL SENTIDO DE PERTENENCIA EN LO QUE SE HACE DENTRO Y FUERA DE UN CAMPO DEPORTIVO
				RECALCAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA EN NUESTROS QUE HACERES DIARIOS	ENSEÑAR AÑ DEPORTISTA QUE DEVEMOS TENER SENTIDO DE PERTENENCIA EN NUESTRO DIARIO VIVIR EN LA CASA COLEGIO Y EN NUESTRO MUNICIPIO
				RESALTAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA Y CUIDADO CON LA NATURALEZA	RESALTAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA Y CUIDADO CON LA NATURALEZA Y NUESTROS ENTORNOS DONDE COMPARTIMOS CON NUESTROS SEMEJANTES
				RESALTAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA CON LOS ANIMALES Y EL AUTO CUIDADO DE NUESTROS OBJETOS PERSONALES	RESALTAR EL SENTIDO DE PERTENENCIA CON LOS ANIMALES Y EL AUTO CUIDADO DE NUESTROS OBJETOS PERSONALES
		1	VALORES	RESPETAR A LOS DEMAS	EN SEÑAR AL DEPORTISTA EL RESPETO POR SUS COMPAÑEROS Y A SI MISMPO
				COLABORAR CON LOS COMPAÑEROS Y SEMEJANTES	ENSEÑAR LA IMPORTANCIA DE LA UNION Y LA COLABORACION ENTRE COMPAÑEROS
				ALEGRASE DE LOS LOGROS DE LOS DEMAS	RESALTAR QUE LOS LOGROS DE NUESTROS AMIGOS SON LOGROS QUE DEVEMOS APLAUDIR Y RECONOCER

3. 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

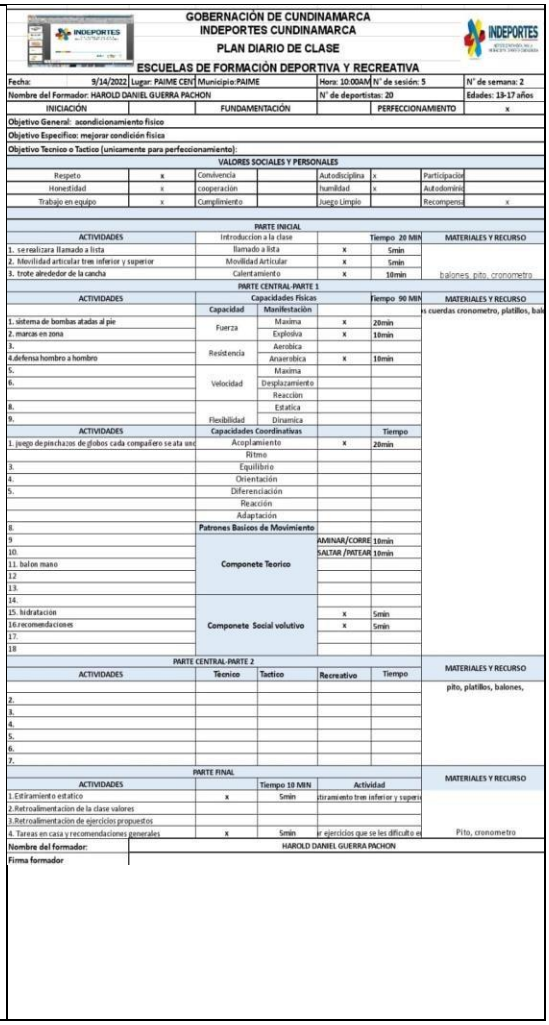
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFIC	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES							
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana	Rural	Urbana	Rural	Discapacid	Discapacid	Victimas	Victimas	AFRODESC	AFRODESC	INDIGENA	INDIGENA	TOTALES
6 AÑOS	1	3	1	0	0	3									4
7 AÑOS	0	2	0	0	0	2									2
8 AÑOS	0	1	0	0	0	1									1
9 AÑOS	2	1	1	1	1	0									3
10 AÑOS	3	1	2	1	1	0									2
11 AÑOS	2	0	2	0	0	0									4
12 AÑOS	4	0	4	0	0	0									4
13 AÑOS	5	3	2	3	3	0									8
14 AÑOS	3	1	2	1	1	0									4
15 AÑOS	2	9	2	0	5	4									11
16 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
17 AÑOS	3	0	2	1	0	0									3

4. 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.	 

5. 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.



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9/14/2022	Lugar: PAIME CEN	Municipio:PAIME	Hora: 10:00AM	N° de sesión: 5
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON				N° de deportistas: 20	N° de semana: 2
					Edades: 13-17 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
					x

Objetivo General: acondicionamiento fisico
Objetivo Específico: mejorar condición fisica
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad	x	cooperación		humildad	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	x	5min	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	x	5min	
3. trote alrededor de la cancha	Calentamiento	x	10min	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			s cuerdas cronometro, platillos, bal
1. sistema de bombas atadas al pie	Fuerza	Maxima	x	20min	
2. marcas en zona		Explosiva	x	10min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.defensa hombro a hombro		Anaerobica	x	10min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reaccion			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1. juego de pinchazos de globos cada compañero se ata uno	Acoplamiento	x	20min
	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		
9.	Componete Teorico	AMINAR/CORRE	10min
10.		SALTAR /PATEAR	10min
11. balon mano			
12			
13.			
14.	Componete Social volutivo		
15. hidratacion		x	5min
16.recomendaciones		x	5min
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

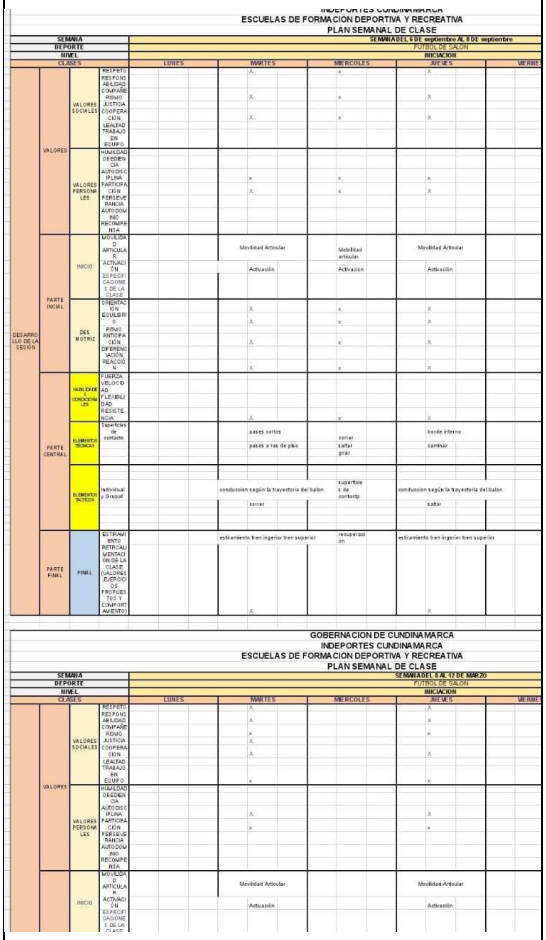
ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					pito, platillos, balones,
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

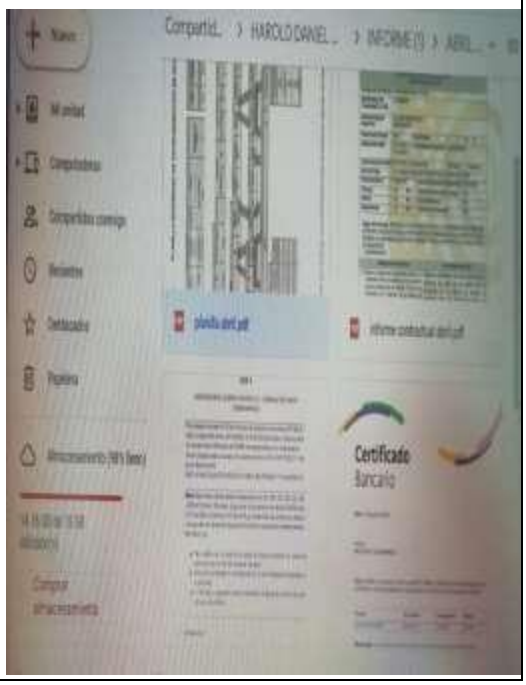
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento estatico	x	5min	tiramiento tren inferior y superi	
2.Retroalimentacion de la clase valores				
3.Retroalimentacion de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5min	r ejercicios que se les dificulto e	Pito, cronometro

Nombre del formador:	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
Firma formador	

6. 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.	

7. 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.	

8. 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.	
9. 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	

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDIA MUNICIPAL DE PAIME
Sistema Integrado de Gestión — Código: 141 SECRETARIA DE GOBIERNO — Versión: 01-2019
Resolución — Fecha: 21 de febrero de 2019 — Página: 1

CERTIFICACION

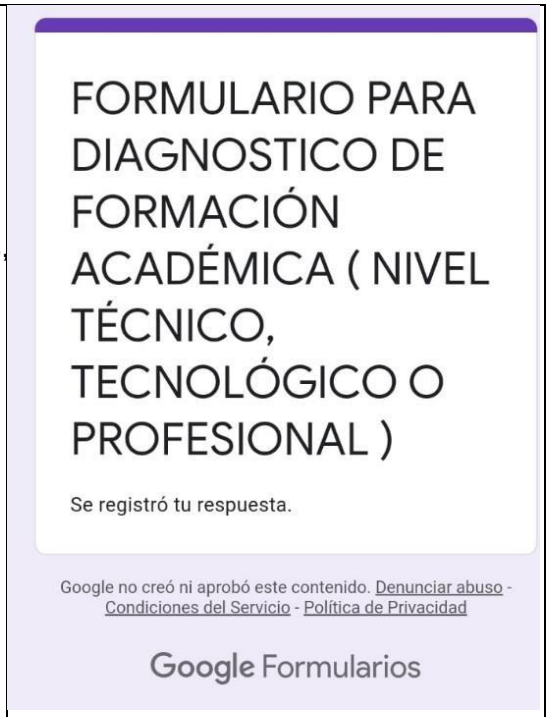
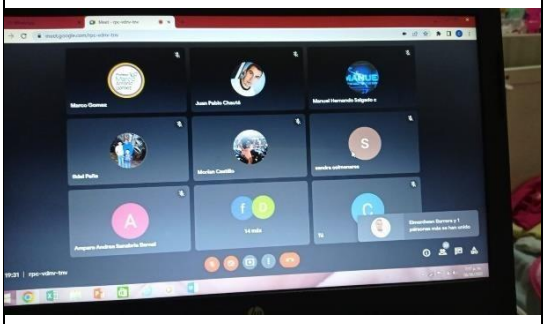
El presente, hace constar que la señor HAROLD DANIEL GUERRA PACHON, Identificado con cedula de ciudadanía 1073600942 de Pacho Cundinamarca, se desempeñó como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON, durante el período comprendido entre el 1 de Septiembre al 30 de Septiembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

Dado en Paime Cundinamarca el 03 de Octubre de 2022.

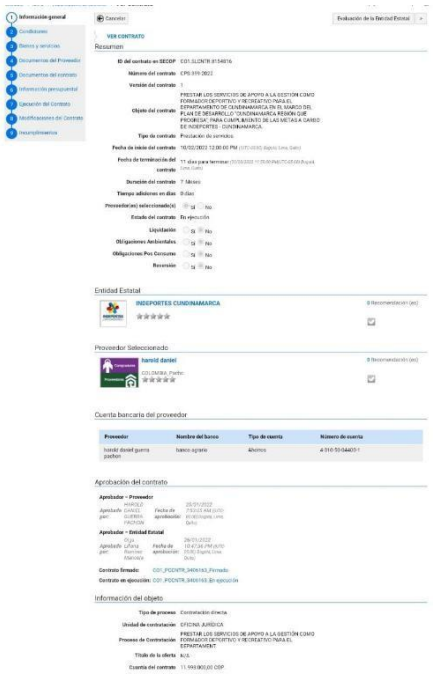
SONIA GREYDIS ROCHA GONZALEZ
Coordinadora Recreación, Cultura y Deporte

JAIME vamos por el CAMBIO si progreso es nuestra META

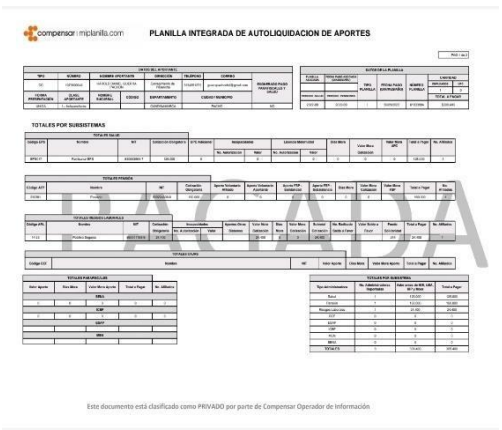
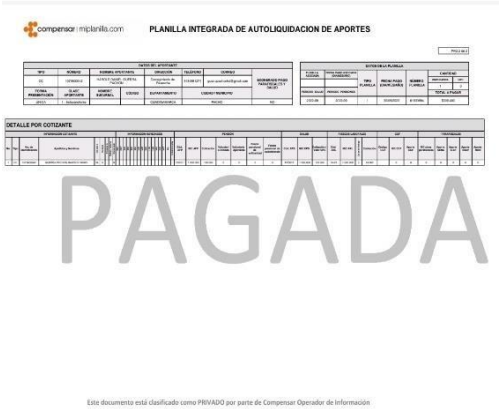
10. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	 

11. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la identidad.	 

12. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Informe que estaré a disposición de entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la subgerencia administrativa y financiera el formato único de inventario documental (FUID) O su equivalente cuando se requiera enviar y o trasladar documentos al archivo del instituto ,cuando sea solicitado

13. 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.	

14. 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.	

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.	 

EVIDENCIA

ANEXO PDF ACTIVIDAD 1



ANEXO ACTIVIDAD N°2
PLAN PEDAGÓGICO ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALÓN EN CONVENIO CON INDEPORTES CUNDINAMARCA

REGIÓN: RIO NEGRO

Plan pedagógico

Nivel Formativo: iniciación, Fundamentación y perfeccionamiento

Monitor:

HAROLD DANIEL GUERRA PACHÓN

Gobernación de Cundinamarca

Instituto Departamental para la recreación el deporte de Cundinamarca

Bogotá, febrero 2022

PLAN PEDAGÓGICO ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALÓN

MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo. Este marco legal es el siguiente: • Constitución Política de 1991 • Ley 181 del 95 o Ley del Deporte • Ley 115 del 94 o Ley General de Educación • Decreto 2845 de 1984 • Decreto 2225 de 1985 • Acuerdo 058 de 1991 • Resolución 001909 de 1991 • Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010 • Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011 • Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 – 2019

DEFINICIÓN

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

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

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

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

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

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

OBJETIVO GENERAL

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

POBLACIÓN OBJETO

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, y adolescentes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 3 niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

NIVEL DE INICIACIÓN:

Dirigido a niños y niñas entre 6 y 8 años en deportes de conjunto y 5 y 7 años en deportes de arte y precisión. Básicamente se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre deportivos y rotándolos por deportes de arte y precisión.

NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN:

Dirigido a niños y niñas entre 10 y 12 años en deportes de conjunto y 8 y 10 años en deportes de arte y precisión. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportes de conjunto y de combate.

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO:

Dirigido a adolescentes entre 13 y 17 años en deportes de conjunto y 11 y 14 años en deportes de arte y precisión. El dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del deporte escogido y apoyado en actividades de velocidad y resistencia.

CUADRO DE UNIDADES PORCENTUALES POR NIVEL

UNIDAD	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III
REFORZAMIENTO MOTOR	40%	20%	X
FUNDAMENTACIÓN GLOBAL	20%	X	X
FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA	X	40%	20%
FUNDAMENTACIÓN TÁCTICA	X	X	15%
PREPARACIÓN FÍSICA	X	10%	20%
PREPARACIÓN TEÓRICA	5%	10%	10%
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	5%	5%	5%
COMPETENCIA	X	5%	20%
ROTACIÓN	25%	10%	X
PREPARACIÓN PSICOLÓGICA	5%	X	10%

PLAN PEDAGÓGICO Y TÉCNICO PARA FUTBOL DE SALÓN

- **OBJETIVO GENERAL**

- Fomentar la práctica del FUTBOL DE SALÓN en la Región del Rio Negro proporcionando una metodología solida orientando esta modalidad como una

dimensión cultural hacia el desarrollo personal, educativo, físico y cognitivo de cada deportista.

- Orientar la conducta diaria del niño correspondiente a los principios y valores ciudadanos haciendo énfasis en el compañerismo, trabajo en equipo y la protección del medio ambiente,
- Por medio de las habilidades del futbol de salón se potencializa al niño como un ser social integro
- Orientar el proceso de enseñanza-aprendizaje de las Habilidades Motrices Deportivas y de las acciones técnico – tácticas fundamentales del Futbol de Salón a partir de la integración de los fundamentos teóricos, metodológicos biológicos, psicológicos y pedagógicos) que lo sustentan en correspondencia con las características del grupo en la práctica deportiva.
- Despertar interés en los niños y niñas por la práctica del Futbol de salón.
- Promover el mejoramiento de las habilidades motoras básicas en los niños (as) de la Región del Rio Negro, teniendo en cuenta su ciclo biológico, físico y social.
- Desarrollar en la población la fundamentación técnico táctica del futbol de salón, teniendo en cuenta su ciclo biológico, físico y social.

Formar hábitos deportivos como el futbol de salón desde la etapa de iniciación.

- Emplear el Futbol de salón como un medio formativo en valores para una sociedad más humana e incluyente.
- Estimular la cooperación, el espíritu ciudadano y el sentido de pertenencia de la región de Cundinamarca.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Formar deportistas con valores fundamentales para la convivencia dentro de una sociedad deportiva en pleno desarrollo como medio en la búsqueda de un equilibrio constante.
- Fomentar la práctica deportiva del FUTBOL DE SALÓN como medio de participación activa de la población del Rio Negro haciendo énfasis en la parte corporal estética con medios físicos.
- Aplicar la metodología adecuada llevando un proceso estructurado y planificado llevando un seguimiento para el mejoramiento de cada uno de los integrantes.
- Desarrollar una conciencia educativa con ayuda de las bases y fundamentos deportivos como medio exequible para vincular al individuo para que asuma responsabilidad y autonomía.
- Conocer y aplicar recursos técnicos- tácticos básicos de FUTBOL DE SALÓN coberturas, fijación, desmarque, diagonales
- Incrementar las capacidades habilidades y demás componentes que debe adquirir un niño, niña o joven, para mejorar su rendimiento a la hora de la competición deportiva.

POBLACIÓN OBJETIVO Y COBERTURA

Niños y adolescentes entre los 6 y los 17 años de edad, de la zona rural y urbana de la provincia del Rio Negro en el departamento de Cundinamarca quienes se beneficiarán del programa de escuelas de formación de FUTBOL DE SALÓN el cual en acuerdo con los entes municipales se les brindara los espacios necesarios para que puedan acceder a la práctica de este deporte de una manera gratuita.

DESARROLLO TÉCNICO Y PEDAGÓGICO POR NIVEL:

INICIACIÓN DEPORTIVA:

OBJETIVO GENERAL

Integrar los niños y niñas de la Región en la etapa de iniciación con las características típicas de cada población Cundinamarqués, incidiendo especialmente en la coordinación psicomotriz, con el objetivo de familiarizar a la comunidad, teniendo en cuenta las características físicas, técnicas y motrices utilizando como medio el futbol de salón.

- Mejorar las capacidades coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas que el jugador ya posee.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Utilizar aprendizajes basados en los juegos de cooperación y oposición, la carrera, los saltos, las recepciones, los equilibrios, los giros, los lanzamientos y combinaciones de los mismos.

- Iniciar las capacidades coordinativas específicas básicas del fútbol de salón a base de transformar aprendizajes de coordinación general, utilizando los recorridos como medio de entrenamiento habitual.

- Utilizar ejercicios acordes para los aprendizajes basados en la familiarización y coordinación óculo pie-balón, óculo mano-balón: conducciones de balón, pases, recepciones, paradas, controles y disparos a portería.

- Desarrollar de forma compensada todos los grupos musculares

UNIDADES TEMÁTICAS

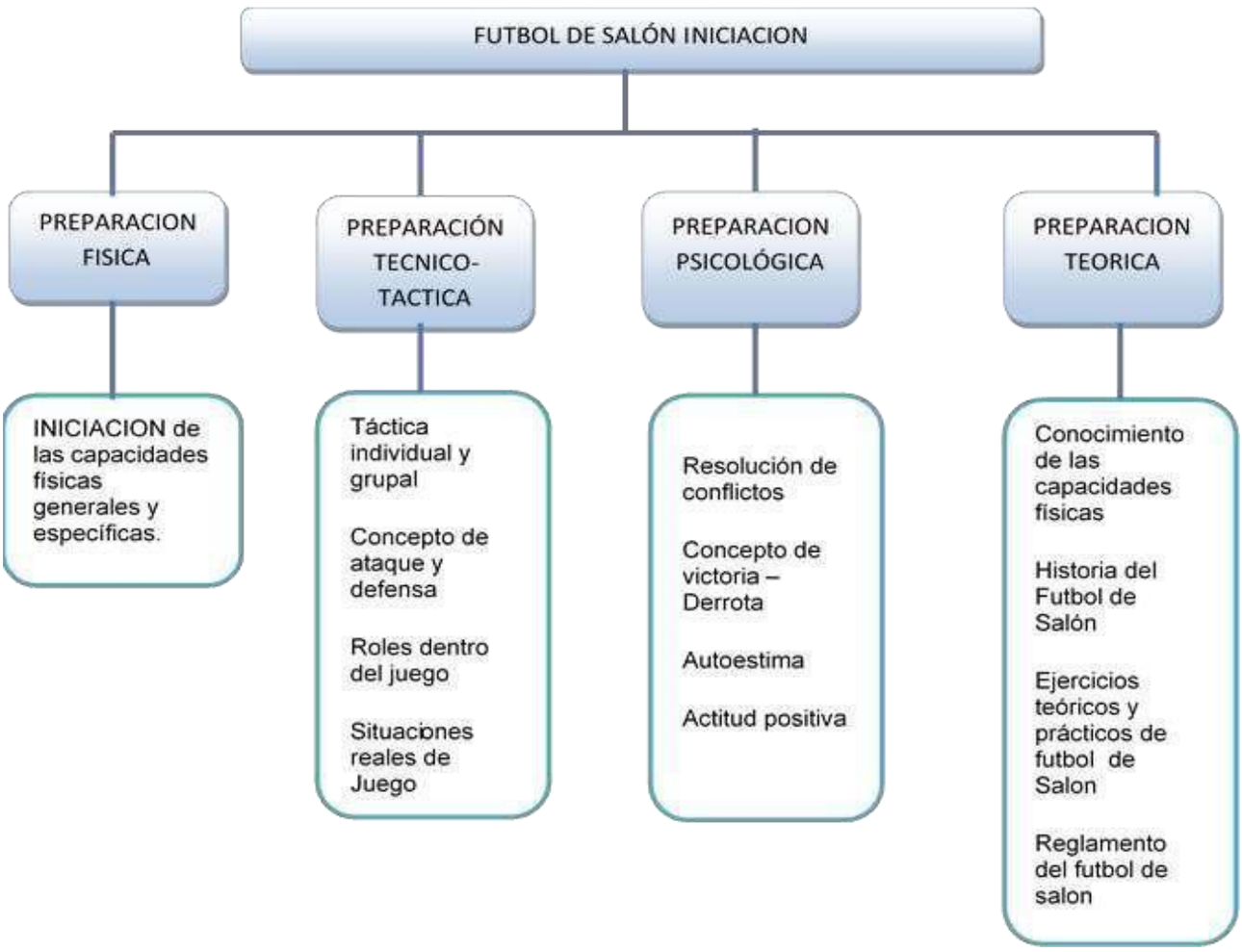
- Ejecución de juegos, en grupo o pequeños grupos, donde se necesite la cooperación y participación de todos los miembros del grupo, con y sin adversario, con superioridad, inferioridad e igualdad numérica, con y sin balón.
- Práctica de diferentes juegos y ejercicios para mejorar la coordinación óculo pie-balón y óculo mano-balón.
- Práctica de ejercicios individuales y grupales que incluyan habilidades y destrezas específicas del fútbol de salón: conducciones, pases, recepciones, paradas, controles y disparos a portería.
- Práctica de diferentes juegos reducidos con balón y con limitación del terreno.
- Ejecución de partidos con introducción progresiva de las normas básicas del fútbol de salón
- Práctica de ejercicios y sistemas de entrenamiento acordes a la edad para trabajar las capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad
- Explicación de las características generales del fútbol de salón: descripción del juego, su desarrollo, elementos que lo integran, formas de jugar el balón, normas básicas.

  Explicación y aplicación de algunos hábitos deportivos higiénico- deportivos y de salud.

  Aceptación de los diferentes niveles de aptitud motriz dentro del grupo.
- Valoración y respeto por la toma de decisiones del monitor/a.
- Aceptación y respeto por las normas y las decisiones arbitrales.

- Valoración positiva de los hábitos deportivos.
- El aprendizaje deberá estructurarse por fases y ser progresivo: de lo conocido a hacia lo desconocido, de lo fácil a lo difícil, de lo menos hacia lo más complejo.
- La necesidad de elaborar fases de la enseñanza conduce inevitablemente a la división del juego; sin embargo, esta división debe respetar siempre que sea posible aquello que el juego tiene esencial, a decir, la cooperación (compañeros), la oposición (contrarios) y la finalización (el gol).
- Proponer a los deportistas formas lúdicas con reglas simples, con menos jugadores, en un espacio más pequeño, con el objeto de permitir la continuidad de las acciones y un mayor número de posibilidades para la concretización.
- El juego deberá estar presente en todas las fases de la enseñanza del fútbol de salón, ya que es al mismo tiempo un factor motivacional y el mejor indicador de la evolución y de las limitaciones de los jugadores.

METODOLOGÍA



- Ejercicios técnicos de asimilación y aplicación de forma individual, por parejas, tríos, pequeños grupos donde se practiquen y ejerciten las acciones específicas básicas del fútbol sala: por ejemplo, los jugadores de campo, los tipos de conducción de balón con cambios de dirección y ritmo de ejecución, los tipos de pase y trayectorias, los tipos de disparos a portería, tipos de elevación del

balón, tipos de golpeos de cabeza y combinaciones de las mismas; porteros, desplazamientos, salidas, paradas, rechaces, pases con la mano y con el pie.

- Ejercicios de velocidad reacción.

- Trabajo de carrera continúa hasta un máximo de 5 minutos.

- Durante la fase de calentamiento, realizar ejercicios de movilidad articular, introduciendo algunos ejercicios de stretching concretos durante la fase de pausa/recuperación.

- Explicación de diversas reglas y normas básicas del fútbol de salón, su nomenclatura y su aplicación en el juego.

Dar continuidad a los hábitos higiénicos y de salud explicados en la etapa anterior, introduciendo nuevos contenidos, no solo antes y después, sino durante el entrenamiento y los partidos.

Estrategia Metodológica (como se va a desarrollar)

El presente proyecto se desarrollará según los siguientes pasos metodológicos:

- Presentación y divulgación del proyecto a las directivas del instituto de recreación y deporte del municipio de PAIME Cundinamarca.
- Aplicación del proyecto de las escuelas de formación deportiva de futbol de salón.
- Análisis de los resultados de los proyectos y planificación.
- Plan de trabajo.
- Participación en encuentros amistosos y oficiales con otros entes deportivos a nivel municipal como medio de evaluación y motivación para las próximas competencias.
- Se realizará las gestiones posibles para la participación de las selecciones en los diferentes torneos

NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN:

OBJETIVOS

Objetivo General:

Fortalecer las capacidades y habilidades físicas mediante la ejecución de un programa institucional de formación deportiva con carácter extraescolar para ser desarrollado en las zonas rurales y urbanas de sabana centro del departamento de Cundinamarca.

Objetivos Específicos:

- Ejecutar un programa de sesiones de entrenamiento deportivo que consta de 9 sesiones semanales distribuidas en el municipio, cada lugar tiene programadas tres sesiones a la semana, para un total de 27 horas a la semana.

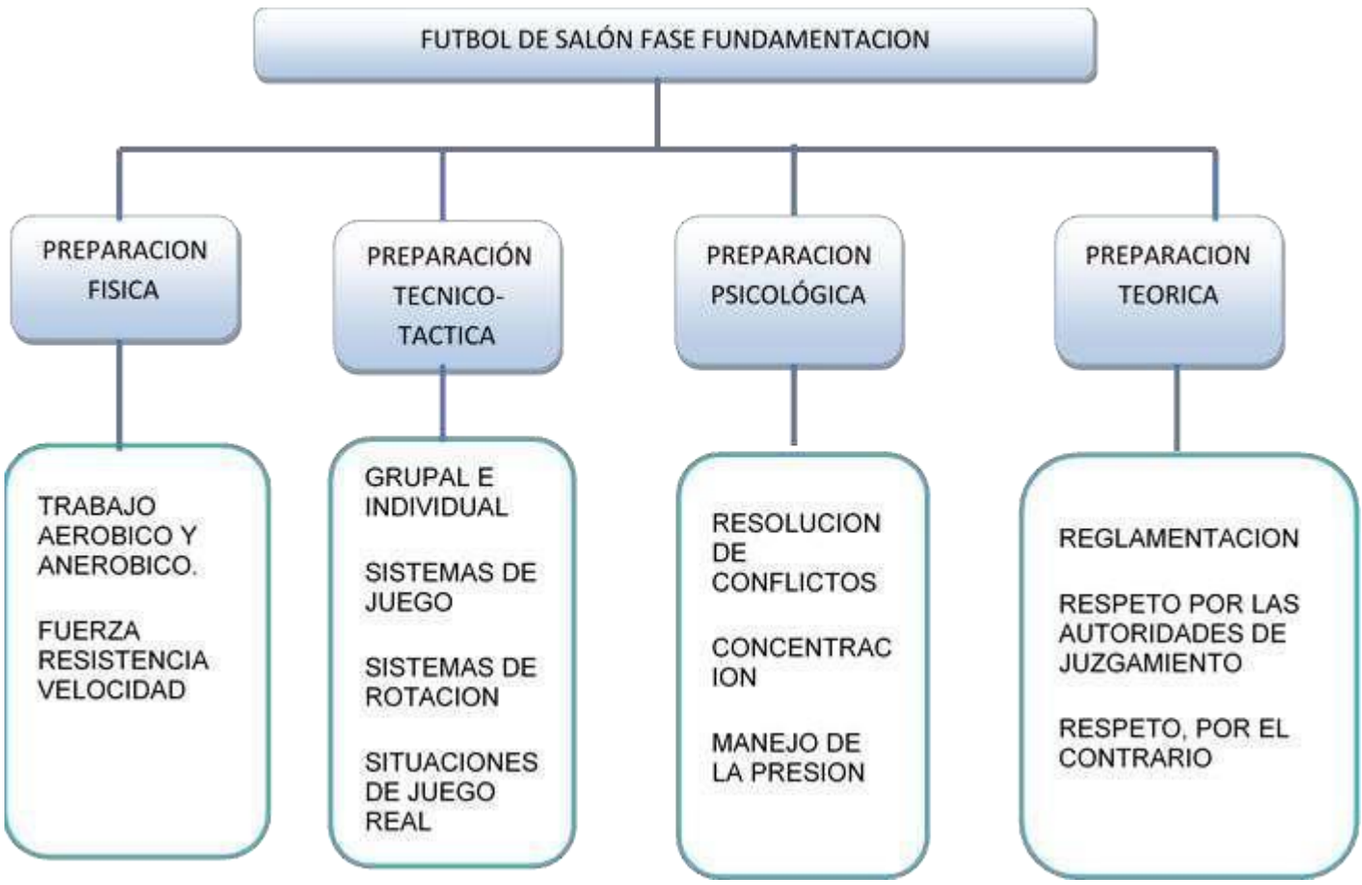
- Emplear el deporte como medio formativo, tanto en actitudes como en comportamiento, fomentando el respeto como él deber principal del deportista con los compañeros y ante la sociedad para su proyección como deportista de alta calidad.

- Innovar en el deporte de futbol de salón en PAIME. Aplicando a lo deportista sesiones técnico-tácticas que contribuyan a mejorar su desarrollo y desempeño en la competencia.

- Crear vínculos de compañerismo entre todos los integrantes y los acompañantes a las sesiones, haciendo participe a los padres a reuniones

e invitaciones a los entrenamientos para que ellos apoyen el proceso de los niños.

- Incrementar las capacidades habilidades y demás componentes que debe adquirir un niño, niña o joven, para mejorar su rendimiento a la hora de la competición deportiva.



UNIDADES TEMÁTICAS

La macro estructura que engloba el total de objetivos marcados en el proceso completo de entrenamiento con finalidad concreta, es de dos meses y 15 días el cual contiene 12 semanas de trabajo de las cuales el 20% será destinada a la preparación física general la cual contiene meso ciclos desarrollador y estabilizador que a su vez la componen micro ciclos de ajuste de choque de recuperación según corresponda y el 80% Restante a la preparación especial las cuales contienen meso ciclos de preparación especial meso ciclo precompetitivo meso ciclo competitivo y transitorio. Cronograma

- Técnica: pase
  Aceleración prolongada
  Defensa y organización de campo
  Coberturas de espacio cortas

Ataque y definición.

- Unidades de entrenamiento
- Velocidad: Manifestaciones Puras
- Velocidad de reacción • Velocidad Frecuencia.
- Flexibilidad: Elongación muscular
- Técnica individual: enganche
- Juego en grupo • Pase
- Ataque en contra golpe Defensa posicional.

- Técnica grupal – salidas con balón y sin balón con movimientos específicos que generen los espacios adecuados para atacar

- Sistemas Defensivos: Sistema en rombo, Sistema dos-dos, Marca individual

- Sistemas de Recepción: control y recepción del balón y mejorar la técnica del pase.
- Fundamentos competitivos y Posiciones fijas

- Golero 2
- Laterales 4
- Postes 2
- Pívot 2

NIVEL DE ESPECIALIZACIÓN

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Perfeccionar los conocimientos que los deportistas han adquirido en el área del deporte, y con ello formar una persona altamente competitiva orientada hacia la formación integral.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diseñar y desarrollar programas para la detección temprana de talentos deportivos

- Aplicar técnicas y métodos de entrenamiento tendentes al desarrollo y consolidación de los talentos deportivos en la especialidad seleccionada.

- Diseñar sistemas de entrenamiento individuales según las características inherentes a cada individuo.
-

- Desarrollar modelos mecánicos en función de las características físicas y somáticas individuales, para el perfeccionamiento técnico y rendimiento de los deportistas.
-
- Dirigir el proceso de entrenamiento hacia el desarrollo de las destrezas básicas requeridas para competir en el deporte que se practica.
-
- Diseñar proyectos orientados al fortalecimiento de la cultura deportiva y la alta competencia.

UNIDADES TEMÁTICAS

- Ejecución de recorridos, circuitos y ejercicios específicos de complejidad creciente dirigidos a la mejora o al mantenimiento de las capacidades específicas de fútbol de salón: técnicas, tácticas, estratégicas, físicas y psicológicas, como jugador de campo, como portero, como con y sin balón y de forma individual o colectiva.

- Aplicación y ejecución de ejercicios simulados para mejorar diversas situaciones y acciones colectivas.

- Aplicación y ejecución de acciones y situaciones de juego real, tanto tácticas como estratégicas donde intervengan las capacidades de percepción y decisión.

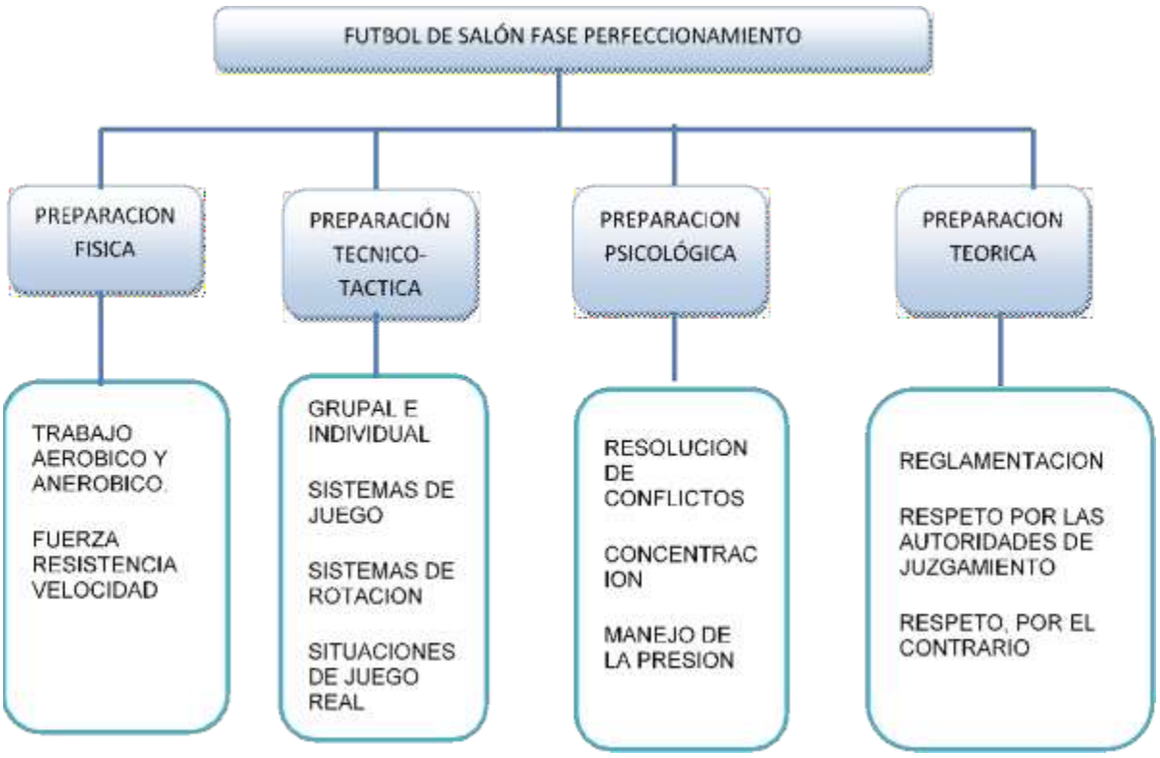
- Aplicación de la máxima intensidad de juego colectivo en todos los ejercicios propuestos, tanto en ataque, en defensa, con superioridad, en inferioridad, en igualdad y con y sin oposición.

- Práctica de conceptos estratégicos y tácticos aprendidos en etapas anteriores para transferirlos correctamente a situaciones reales de juego.

- Ejecución y dominio correcto de los sistemas 4-0 y de los sistemas alternativos 4-0/3-1, con jugadas planificadas, utilizando las rotaciones como herramienta en la toma de decisiones del jugador.

- Práctica de ejercicios y sistemas de entrenamiento de las capacidades físicas dirigidas a la edad de los jugadores, en especial la fuerza explosiva, resistencia anaeróbica y velocidad de desplazamiento, integrándolas como sesiones únicas o físico-técnicas, físico-tácticas o totalmente integradas.

METODOLOGÍA:



COMANDO DIRECTO: El entrenador es quien da las órdenes y el jugador las ejecuta, es un receptor pasivo de información. La repetición de un modelo propuesto por el entrenador es la metodología de trabajo. En el mando directo, el jugador no está implicado en una amplia gama de operaciones cognitivas, utiliza la memoria, pero este estilo no invita al jugador a desarrollar aspectos como la resolución de problemas, las hipótesis o la inventiva. Puede ser un estilo apropiado en las primeras edades de iniciación donde los niños pequeños disfrutan mucho con actividades de emular, repetir, copiar y responder órdenes

- **EVALUACIÓN Y CONTROL**

La evaluación es una operación sistemática integrada al proceso deportivo a fin de conseguir su mejoramiento continuo, se basa principalmente en el conocimiento lo más exacto posible del deportista. Su objetivo es lograr un control objetivo sobre la evolución del deportista. La Evaluación cualquiera que sea, está constituida por un conjunto de procedimientos de valoración cuantitativa, cualitativa.

En este caso se medirá fundamentalmente de tres formas:

Subjetiva

Es aquella que depende totalmente del juicio del entrenador y que aplica al deportista sin más ayuda que sus sentidos y el raciocinio.

Objetiva

Es aquella que resulta de la adaptación de los test y de la estadística. Su valoración está dada por los cronómetros, la cinta métrica, las repeticiones y la precisión.

Mixta

Es la combinación de la apreciación subjetiva del entrenador con la objetiva de los test.

Evaluaciones deportistas

Registro de resultados y de la evaluación. A través de un informe cualitativo y cuantitativo, se hará una síntesis de los resultados de cada deportista, .se suministra información escrita al terminar el ciclo o el nivel, destacando los logros obtenidos y planteando estrategias de mejora, para superar las dificultades presentadas.

Instrumentos para evaluar:

Test motores: se realizará un test de capacidades físicas de los deportistas al inicio del programa y otro finalizando con el fin de medir el proceso individual de cada uno de los niños y adolescentes beneficiados del programa estas pruebas serían las siguientes: medidas antropométricas estatura de pie, peso corporal, estatura sentado, envergadura

Pruebas físicas salto horizontal sin carrera de impulso

Shuttle run
Salto vertical
Carrera de 50 y
20 metros
lanzados Carrera
a pie de 300
metros

Actividad 2

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	fútbol de salón
MUNICIPIO:	Paime
NOMBRE DEL MONITOR	Harold Daniel Guerra Pachon
MES	SEPTIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
0:00 AM A 12: 00 M	GRUPO		INICIACION	FUNDAMENTACION	PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO		SEDE RURAL RECUIPI	PAIME	PAIME	-			
2:00 AM A 2:00 M	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAO		PAIME	PAIME	PAIME				
:00 PM A 4: 00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION	INICIACION	INICICACION				
	SEDE DE TRABAJO		PAIME	PAIME	PAIME				
NOMBRE MONITOR			Harold Daniel Guerra Pachon						

INDEPORTES CUNDINAMARCA

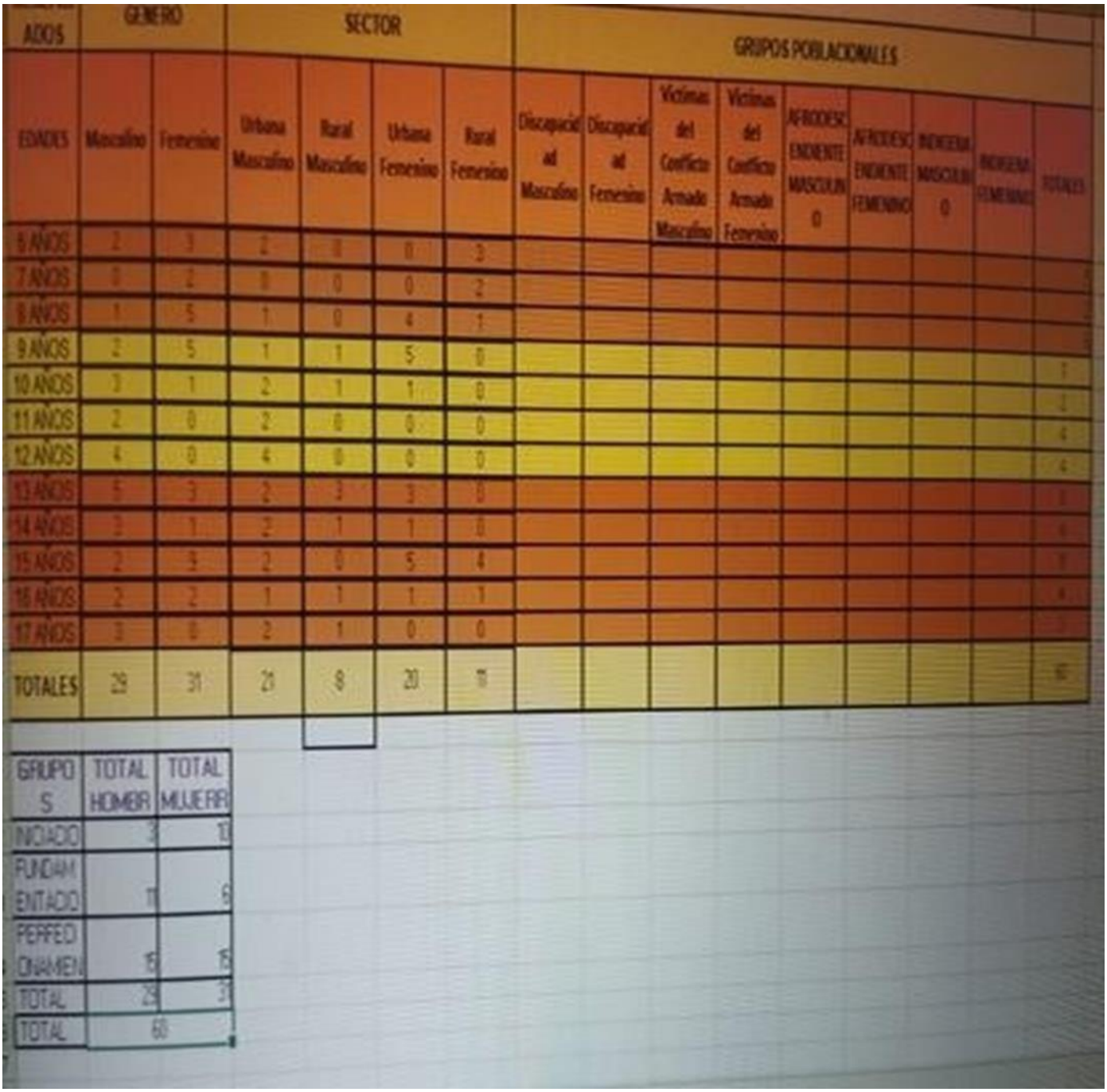
ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	fútbol de salón
MUNICIPIO:	Paime
NOMBRE DEL MONITOR	Harold Daniel Guerra Pachon
MES	OCTUBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
10:00 AM A 12: 00 AM	GRUPO		INICIACION	FUNDAMENTACION	PERFECCIONAMIENTO		
	SEDE DE TRABAJO		SEDE RURAL RECUIPI	PAIME	PAIME	-	
12:00 AM A 2:00 PM	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO		
	SEDE DE TRABAO		PAIME	PAIME	PAIME		
2:00 PM A 4: 00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION	INICIACION	INICICACION		
	SEDE DE TRABAJO		PAIME	PAIME	PAIME		
NOMBRE MONITOR			Harold Daniel Guerra Pachon				
FIRMA							

ACTIVIDAD N°3



ADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	3	2	0	0	3									
7 AÑOS	0	2	0	0	0	2									
8 AÑOS	1	5	1	0	4	1									
9 AÑOS	2	5	1	1	5	0									
10 AÑOS	3	1	2	1	1	0									
11 AÑOS	2	0	2	0	0	0									
12 AÑOS	4	0	4	0	0	0									
13 AÑOS	5	3	2	3	3	0									
14 AÑOS	2	1	2	1	1	0									
15 AÑOS	2	5	2	0	5	4									
16 AÑOS	2	2	1	1	1	1									
17 AÑOS	3	0	2	1	0	0									
TOTALES	29	31	21	8	20	11									

GRUPOS	TOTAL HOMBR	TOTAL MUJERR
INICIADO	3	1
FUNDAMENTADO	11	9
PERFECCIONAMIENTO	15	15
TOTAL	29	31
TOTAL	60	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFIC	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana	Rural	Urbana	Rural	Discapacid	Discapacid	Victimas	Victimas	AFRODESC	AFRODESC	INDIGENA	INDIGENA	TOTALES
6 AÑOS	1	3	1	0	0	3									4
7 AÑOS	0	2	0	0	0	2									2
8 AÑOS	0	1	0	0	0	1									7
9 AÑOS	2	1	1	1	1	0									3
10 AÑOS	3	1	2	1	1	0									2
11 AÑOS	2	0	2	0	0	0									4
12 AÑOS	4	0	4	0	0	0									4
13 AÑOS	5	3	2	3	3	0									8
14 AÑOS	3	1	2	1	1	0									4
15 AÑOS	2	9	2	0	5	4									11
16 AÑOS	2	2	1	1	1	1									4
17 AÑOS	3	0	2	1	0	0									3

ACTIVIDAD N°4

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
1	mariana rocha gonzales	3102756168	X	x	X	X	X	X	X	X	X	X	x	X					
2	deiyer anthony buitrago jimenez	3102782436	X	x	X	X	x	x	x	x	x	X	x	x					
3	david fernando peña mora	3222564587	X	x	X	X													
4	ferdinan santiago mora peña	3222564587	X	X	X	X													
5	daniel alejandro mora peña	3115088453	X	X	X	X													
6	emanuel duarte arias	3138900196	X	X	X	x	x	x	x	x	x	X	x	x					
7	martin adrian bonilla tellez	3144658830	X	X	X	X	x	x	x	x	x	X	x	x					
8	sharit oriana lizaraso montaño	3222475516	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x					
9	emanuel david rodriguez tello	3222892535	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x					
10	andres santana gonzales	3142208593	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x					
11	faber mateo niño mendez	3114500241	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x					
12	samuel alejandro moya rincon	3204435999	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x					
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			

FORMADOR DEPORTIVO

HAROLD DANIEL GUERRA PACHON

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO **NIVEL INICIACION 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	
1	sharon damaris velandia lizaraso	3223953335	X		X	X	X	X	X	X	X		x	X								
2	juan steban sierra camargo	3204435999	X		X	X	x	x	x	x	x		x	x								
3	danna valentina nimisica rincon	3125938843	X	x	X	X																
4	esperanza gonzales	3125938843	X	X	X	X																
5	danna marisela peña mora	3222564587	X	X	X	X																
6	danna pilar ballesteros peña	3222564587	X	X	X	x																
7	danna sofia ballesteros peña	3222564587	X	X	X	X																
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						

FORMADOR DEPORTIVO
HAROLD DANIEL GUERRA PACHON

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
1	jaider julian cadena rocha	3219367862	X	x	X	X	X		X	X	X	x	x									
2	dumar jean carlos alvarez pineda	3204535932	X	x	X	X	x		x	x	x	x	x									
3	johan santiago castiblanco cujar	3219156986	X	x	X	X	x		x	x	x	x	x									
4	kevin sneider reyes laso	3206418290	X	X	X	X	x		x	x	x	x	x									
5	darwin sneider rodriguez mora	3205783589	X	X	X	X	x		x	x	x	x	x									
6	yulian sneider cadena rocha	3118240473	X	X	X	x	x		x	x	x	x	x									
7	kevin arturo reyes pachon	3212401313	X	X	X	X	x		x	x	x	x	x									
8	danna alvarez rocha	3102756168	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x									
9	andres felipe rincon rocha	3202783374	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x									
10	jhon ferney gonzales bonilla	3214712741	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x									
11	nicolas martinez gusman	3142418787	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x									
12	sharon camila lopez herrera	3223953335	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x									
13	CRISTIAN CAMILO ROCHA ARIZA	3229148575	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x									
14	KAREN JULIETH CAÑON PEÑA	3223435965	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x									
15	SAMY DANIELA MURCIA RINCON	3105774916	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x									
16	MONICA ZORANY MEDINA GONZALES	3229226694	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x									
17	SHARON DAMARIS VELANDIA LIZARAZO	3223953335	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x									
18	SHARIT ORIANA LIZARAZO MONTAÑO	3222475516	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x									
19	NICOL ARIANA RINCON	3133837807	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x									
20	JENNIFER VANNESA PEÑA ESPITIA	3223435965	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x									
21	KAREN DAYANA MARTINEZ GUZMAN	3142418787	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X									
22	GRETEL YASURI USMA ALONSO	3132621082	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X									
23	DANNA GABRIELA CRISTANCHO PUENTES	3108805744	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X									

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	sharon damaris velandia lizaraso	3223953335	X		X	X	X	X	X	X	X		X
2	juan steban sierra camargo	3204435999	X		X	X	X	X	X	X	X		X
3	danna valentina nimisica rincon	3125938843	X	X	X	X							
4	esperanza gonzales	3125938843	X	X	X	X							
5	danna marisela peña mora	3222564587	X	X	X	X							
6	danna pilar ballesteros peña	3222564587	X	X	X	X							
7	danna sofia ballesteros peña	3222564587	X	X	X	X							
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													

NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
mariana rocha gonzales	3102756168	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
deiyer anthony buitrago jimenez	3102782436	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
david fernando peña mora	3222564587	X	X	X	X						
ferdinan santiago mora peña	3222564587	X	X	X	X						
daniel alejandro mora peña	3115088453	X	X	X	X						
emanuel duarte arias	3138900196	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
martin adrian bonilla tellez	3144658830	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
sharit oriana lizaraso montaño	3222475516	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
emanuel david rodriguez tello	3222892535	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
andres santana gonzales	3142208593	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
faber mateo niño mendez	3114500241	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
samuel alejandro moya rincon	3204435999	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

CONTROL

NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
jaider julian cadena rocha	3219367862	X	X	X	X	X		X	X			
dumar jean carlos alvarez pineda	3204535932	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
johan santiago castiblanco cujar	3219156986	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
kevin sneider reyes laso	3206418290	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
darwin sneider rodriguez mora	3205783589	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
yulian sneider cadena rocha	3118240473	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
kevin arturo reyes pachon	3212401313	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
danna alvarez rocha	3102756168	X		X	X		X	X	X	X	X	X
andres felipe rincon rocha	3202783374	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
jhon ferney gonzales bonilla	3214712741	X	X	X	X	X		X	X			
nicolas martinez gusman	3142418787	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
sharon camila lopez herrera	3223953335	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
CRISTIAN CAMILO ROCHA ARIZA	3229148575	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
KAREN JULIETH CAÑON PEÑA	3223435965	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
SAMY DANIELA MURCIA RINCON	3105774916	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
MONICA ZORANY MEDINA GONZALES	3229226694	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
SHARON DAMARIS VELANDIA LIZARAZO	3223953335	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
SHARIT ORIANA LIZARAZO MONTAÑO	3222475516	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
NICOL ARIANA RINCON	3133837807	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
JENNIFER VANNESA PEÑA ESPITIA	3223435965	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
KAREN DAYANA MARTINEZ GUZMAN	3142418787	X	X		X		X		X	X		
GRETEL YASURI USMA ALONSO	3132621082	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
DANNA GABRIELA CRISTANCHO PUENTES	3108805744	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
CAROL SOFIA BALLESTEROS PACHON	3146891678	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
DARWIN YESID ZAMUDIO CASTILLO	3205783589	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
ARLEY JULIAN CARDENAS MOLINA	3122925120	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
EILEEN YALENA CADENA DUARTE	3133917229	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
KAREN DAYANA SIERRA AVILA	3203563101	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
CRISTIAN JULIAN PARRA VILLAMIL	3229466670	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
GINNA ALEXANDRA VELEZ RUIZ	3214157742	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

ANEXO PDF ACTIVIDAD N°5

Utilice adecuadamente la imagen y nombres y logos de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades resaltando el decoro que las mismas implican







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

Fecha: 6/09/2022	**Lugar: PAIME CEN**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00AM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: pases y recepción de balon					
Objetivo Especifico: realizar ejercicios de pases y recepción de balon con desplazamientos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la condición tecnica de pases y recepción					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	5min	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	5min	
3. trote alrededor de la cancha al sonido del pito el que mas pl	Calentamiento	**x**	10min	llos, pito, cronometro,sillas,cajas de ca

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**etro,globos, cajas de cartpon platillos, ba**
1.	Fuerza	Maxima			
2.tresnsas estatico		Explosiva	**x**	20min	
.3.trensas con avance a porteria	Resistencia	Aerobica	**x**	20min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.recomendaciones falencias y puntos a favor de la actividad		Desplazamiento	**x**	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. trabajo de espacio reducidos	Acoplamiento		**x**	10min	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. juegos de recuperacion en espacios reducidos	Orientación		x	10min	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**		CONTROLAR		
10.			PATEAR		
11. recuperacion			x	5	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15. hidratación			x	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
					pito, platillos, balones
3. por grupos pase y recepción de balon	**x**			**10**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento estatico	x	5	Estiramiento tren inferior y superio	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	ar ejercicios que s eles dificulto e	Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



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

Fecha: 7/09/2022	**Lugar: PAIME CEN**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00AM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: control y presición					
Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar el control y presición en las diferentes zonas de la cancha					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): facilitar control tecnico y presición					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	5	
3. por grupos el que la toque dos veces	Calentamiento	**x**	10	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**ON mancuernas SILLAS cronometro, pla**
1. trabajo de fuerza en pierna escalones sillas y mancuernas	Fuerza	Maxima	**x**	10min	
2.pliometria		Explosiva	**x**	10min	
3. trabajo abdominal	Resistencia	Aerobica	**x**	10min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. relevos		Desplazamiento	**x**	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. trote por el campo deportivo	Acoplamiento		**x**	10min	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9.juego de banquitas	**Componete Teorico**		EAR SALTAR COR	15min	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15. hidratación					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. JUEGO REAL	**x**			**25MIN**	**pito, platillos, balones**
2.	**x**				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento estatico	x	5	Estiramiento tren inferior y superio	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	ar ejercicios que s eles dificulto e	Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 8/09/2022	**Lugar: PAIME CEN**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 8:00- 10**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: control con diferentes superficies del cuerpo					
Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar el control y presición en las diferentes zonas de la cancha					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): facilitar control tecnico y presición					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	5	
3. por grupos el que la toque dos veces	Calentamiento	**x**	5	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1			
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**	**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**

	Capacidad	Manifestaciòn			ito, cronometro, platillos, balones, cono
1.	Fuerza	Maxima			
2.trabajo posicional		Explosiva	**x**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.salidas en porteros	Velocidad	Maxima	**x**	10	
6. movimientos de pateo a borde de area		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.compartir	Acoplamiento		**x**	20	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. tema teorico control de balon	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**		patearcamisar	5min	
10.			recepcionar	5min	
11. correciones de juego					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.					**pelotas**
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento estatico	**x**	**5**	Estiramiento tren inferior y superio	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	**5**	es atrabajar en casa y entrenami	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



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

Fecha:	**13/09/2022**	**Lugar: PAIME CEN**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00AM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: precisión y dezplazamientos con balon

Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la precisión

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): facilitar control tecnico y presición

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad	x	cooperación		humildad	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	**3min**	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	**6min**	
3. cojidas por grupos	Calentamiento	**x**	**11min**	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**ito, cronometro, platillos, balones, cono**
1. p}trabajo numerico en zonas	Fuerza	Maxima	**x**	**20min**	
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5, superficies de contacto	Velocidad	Maxima	**x**	**20min**	
		Desplazamiento			
7.marcajes en zonas		Reacciòn	**x**	**20min**	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
	Acoplamiento				

2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.marcas en zonas	Diferenciación		x	10min
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**			
9	**Componete Teorico**		SALTAR /PATEAR	10min
10.			ORRER/CAMINAR	
11. medidas de un campo de juego				
12				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**			
15. hidratación				
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. balon mano			x	**10min**	**pito, platillos, balones,**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento estatico	x	5min	Estiramiento tren inferior y superio	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5min	r ejercicios que se les dificulto e	Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 14/09/2022	**Lugar: PAIME CEN**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00AM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: acondicionamiento fisico					
Objetivo Especifico: mejorar condición fisica					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad	x	cooperación		humildad	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	**5min**	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	**5min**	
3. trote alrededor de la cancha	Calentamiento	**x**	**10min**	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**os cuerdas cronometro, platillos, balon**
1. sistema de bombas atadas al pie	Fuerza	Maxima	**x**	**20min**	
2. iniciativas de cabeseo con globos		Explosiva	**x**	**10min**	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.conduccion de balon sobre circuito		Anaerobica	**x**	**10min**	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. juego de pinchazos de globos cada compañero se ata uno a ca	Acoplamiento		**x**	**20min**	
	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**		**AMINAR/CORRE**	**10min**	
10.			**SALTAR /PATEA**	**10min**	
11. balon mano					
12					
13.					

14.	Componete Social volutivo			
15. hidratación			x	5min
16.recomendaciones			x	5min
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
					pito, platillos, balones,
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento estatico	x	5min	Estiramiento tren inferior y superio	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5min	r ejercicios que se les dificulto e	Pito, cronometro

Nombre del formador:	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
Firma formador	

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

Fecha: 15/09/2022	Lugar: PAIME CEN	Municipio:PAIME	Hora: 8:00- 10	N° de sesión: 6	N° de semana: 2
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			N° de deportistas: 20		Edades: 6-8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: pruebas antropometricas y fisicas					
Objetivo Especifico: realizar pruebas antropometricas y fisicas a los deportistas de las escuelas de formación					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado de asistencia a clase	llamado a lista	x	7min	
2. movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	x	6min	
3.trote alrededor de la cancha	Calentamiento	x	7min	pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		aros escaleras de coordinacion, pito ,cronometro balones mancuernas
1.balances en el medio campo	Fuerza	potencia	x	20min	
2. pases sin control con compañero		Explosiva	x	20min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.esscaleritas usando la tableta del campo deportivo	Acoplamiento	x	15min
2.ponchados usando maximo tres pasos de recorrido	Ritmo	x	15min
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		PATEAR/SALTAR	10min
8.		CORRER/CAMINAR	
9			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
12			
13.			
14.	Componete Social volutivo	TEMAS	
17.			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.juego real en espacio reducido		x	x	10min	

2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
PARTE FINAL					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		
1.Estiramiento	**x**	**5min**	estiramiento estatico		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5min**	recomedaciones, alimentación.		**pito, cronometro**
Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**				
Firma formador					

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

Fecha: 20/09/2022	**Lugar: PAIME CEN**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00- 1**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: pruebas antropometricas y fisicas					
Objetivo Especifico: realizar pruebas antropometricas y fisicas a los deportistas de las escuelas de formación					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado de asistencia a clase	llamado a lista	**x**	**7min**	
2. movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	**6min**	
3.trote alrededor de la cancha	Calentamiento	**x**	**7min**	pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**peso, metro, silla, cronometros, pitos, escaleras de coordinación tisas, platillos**
1. coordinación en escaleras	Fuerza	potencia	**x**	**20min**	
2. velocidad explosiva		Explosiva	**x**	**10min**	
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
transporte de bal vallas platos y conos	**Patrones Basicos de Movimiento**		TEMAS		
			CORRER GIRAR	25min	
8.			CAMINAR		
9			SALTAR		
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.hidratación			hidrtación	5	
16.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.JUEGO REAL		**X**	X	**30min**	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
PARTE FINAL					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		

1.Estiramiento	x	5min	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5min	recomedaciones, alimentación.	pito, cronometro
Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**			
Firma formador				

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

Fecha: 21/09/2022	**Lugar: PAIME CEN**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00- 1**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: pruebas antropometricas y fisicas					
Objetivo Especifico: realizar pruebas antropometricas y fisicas a los deportistas de las escuelas de formación					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado de asistencia a clase	llamado a lista	**x**	**5min**	
2. movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	**5min**	
3.trote alrededor de la cancha	Calentamiento	**x**	**5min**	pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**peso, metro, silla, cronometros, pitos, tisas, platillos, balon**
1.sauqes laterales	Fuerza	potencia	**x**	**15min**	
2.		Explosiva			
3. pases cortos con precision	Resistencia	Aerobica		**20min**	
4.		Anaerobica			
5.triangulaciones	Velocidad	Maxima	**x**	**15min**	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
circuito con balon		CORRER	**10min**
8.		TROTAR	**10min**
9			
10.			
teoria	**Componente teorico**	TEMAS	
		charlas	**10min**
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.hidratación		hidrtación	**10min**
16.			
17.			
18.			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	**x**	**5min**	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5min**	recomedaciones, alimentación.	**pito, cronometro**
Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**			
Firma formador				



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

Fecha: 22/09/2022	**Lugar: PAIME CEN**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 8:00- 10**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: trabajo tecnico					
Objetivo Especifico: mejorar control de balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar ejercicios tecnicos con balon y sin balon					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	cooperación	x	humildad		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	7min	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	6min	
3. trote alrededor de la cancha	Calentamiento	**x**	7min	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**ito, cronometro, platillos, balones, cono**
1. salidas entre conos con pie dominante	Fuerza	Maxima	**x**	**10min**	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. control de balon		Anaerobica	**x**	**20min**	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. remates a larga distancia		Reacciòn	**x**	**10min**	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		
9.rotacion de numeracines en campo	**Componete Teorico**	**SALTAR**	**10min**
10.			
11.			
12		**DOBLAR**	**10min**
13.			
14.	**Componete Social volutivo**		
15. hidratación		**x**	**5min**
16.		**x**	**25min**
17. partido amistoso			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento estatico		**5**	Estiramiento tren inferior y superio	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5**	r ejercicios que se les dificulto e	Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



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

Fecha: 27/09/2022	**Lugar: PAIME CEN**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00- 1**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: trabajo tecnico					
Objetivo Especifico: mejorar control de balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar ejercicios tecnicos con balon y sin balon					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	**5**	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	**5**	
3. trote alrededor de la cancha	Calentamiento	**x**	**10**	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**globos, cronometro, platillos, balones, c**
1.	Fuerza	Maxima			
2.balon mano a dos pasos		Explosiva	**x**	**15min**	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. toques portero con aleros y viceversa	Acoplamiento	**x**	**20min**	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**			
9.circuito	**Componete Teorico**	TREPAR	**20min**	
10.		INCLINARCE		
11.		GIRAR		
12		BALANCEARCE		
13.				
14.	**Componete Social volutivo**			
15. hidratación		x	**5min**	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
juego de la carretilla	**x**	**x**		**20min**	**pito, platillos, balones, pelota**
6.					
7. control de balon , 21	**x**			**10min**	

x				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento estatico	**x**	**5min**	Estiramiento tren inferior y superio	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5min**	r ejercicios que se les dificulto e	Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



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

Fecha: 28/09/2022	**Lugar: PAIME CEN**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 8:00- 10**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: trabajo tecnico, precisión					
Objetivo Especifico: mejorar control de balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar ejercicios tecnicos con balon y sin balon					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	**5min**	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	**8min**	
3. trote alrededor de la cancha	Calentamiento	**x**	**7min**	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1			
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**	**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**

	Capacidad	Manifestaciòn			ito, cronometro, platillos, balones, cono
1.	Fuerza	Maxima			
2. cruces de aleros		Explosiva	**x**	10min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. rotacion de posciciones	Acoplamiento		**x**	**10min**	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. pases con presicion	Orientación		**x**	**10min**	
5.	Diferenciación				
6. juego de driblin individual	Reacción		**x**	**10 min**	
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9.habilidades en circuito	**Componete Teorico**		**TREPAR**	**5min**	
10.			**SALTAR**	**5min**	
11.			**CORRER**	**5min**	
12			**DOBLAR**	**5min**	
13.			**GIRAR**		
14.	**Componete Social volutivo**				
15. hidratación			x	**5min**	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
					pito, platillos, balones,
juego real	**x**	**x**	x	**30min**	
5. recuperacion		**x**		**5min**	
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento estatico	**x**	**5**	Estiramiento tren inferior y superio	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5**	r ejercicios que se les dificulto e	Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha:	**29/09/2022**	**Lugar: PAIME CEN**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00- 1**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMNETACION**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: trabajo tecnico, precisión
Objetivo Especifico: mejorar control de balon
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar ejercicios tecnicos con balon y sin balon

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL					
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista		**x**	**5min**	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular		**x**	**5min**	
3. trote alrededor de la cancha	Calentamiento		**x**	**10min**	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**s cuerdas cronometro, platillos, balone**
1.	Fuerza	Maxima			
2. marcaje lineal		Explosiva	**x**	**10min**	
3.defensa grupal	Resistencia	Aerobica	**x**	**10min**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. ubicación temporespacial	Acoplamiento		**x**	**15min**	

2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. autodominio trabajo grupal	Orientación		x	10min
5.	Diferenciación			
6.saques laterales	Reacción		x	15min
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			
9	Componete Teorico		AGARRAR	
10.			PATEAR	
11.				
12				
13.				
14.	Componete Social volutivo			
15. hidratación			x	5min
16.recuperacion			x	5min
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
juego real con superidad e inferioridad numerica	x	x	x	20min	pito, platillos, balones,
				bb	
}					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento estatico	x	5	Estiramiento tren inferior y superio	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	r ejercicios que se les dificulto e	Pito, cronometro

Nombre del formador:	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
Firma formador	



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

Fecha: 6/09/2022	**Lugar: PAIME CEN**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00AM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: pases y recepción de balon					
Objetivo Especifico: realizar ejercicios de pases y recepción de balon con desplazamientos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la condición tecnica de pases y recepción					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	5min	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	5min	
3. trote alrededor de la cancha al sonido del pito el que mas pl	Calentamiento	**x**	10min	llos, pito, cronometro,sillas,cajas de ca

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**etro,globos, cajas de cartpon platillos, ba**
1.	Fuerza	Maxima			
2.saques latertales		Explosiva	**x**	20min	
3.posicionamiento ofenskivo	Resistencia	Aerobica	**x**	20min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.recomendaciones falencias y puntos a favor de la actividad		Desplazamiento	**x**	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. superficies de contacto	Acoplamiento		**x**	10min	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. juegos de recuperacion en espacios reducidos	Orientación		x	10min	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**		CONTROLAR		
10.			PATEAR		
11. recuperacion			x	5	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15. hidratación			x	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
					pito, platillos, balones
3. por grupos pase y recepción de balon	**x**			**10**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento estatico	x	5	Estiramiento tren inferior y superio	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	ar ejercicios que s eles dificulto e	Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



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

Fecha: 7/09/2022	**Lugar: PAIME CEN**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00AM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: control y presición					
Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar el control y presición en las diferentes zonas de la cancha					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): facilitar control tecnico y presición					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	5	
3. por grupos el que la toque dos veces	Calentamiento	**x**	10	balones, pito, cronometro
PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		**ON mancuernas SILLAS cronometro, pla**
1. acondicionamiento fisico	Fuerza	Maxima	**x**	10min
2.pliometria		Explosiva	**x**	10min
3. recuperacion	Resistencia	Aerobica	**x**	10min
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6. relevos		Desplazamiento	**x**	10min
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**
1. retencion de balon en campo contrario	Acoplamiento		**x**	10min
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**			
9.tabda de penales	**Componete Teorico**		EAR SALTAR COR	15min
12				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**			
15. hidratación				
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. JUEGO REAL	**x**			**25MIN**	**pito, platillos, balones**
2.	**x**				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento estatico	x	5	Estiramiento tren inferior y superio	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	ar ejercicios que s eles dificulto e	Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 8/09/2022	**Lugar: PAIME CEN**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 8:00- 10**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: control con diferentes superficies del cuerpo					
Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar el control y presición en las diferentes zonas de la cancha					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): facilitar control tecnico y presición					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	5	
3. por grupos el que la toque dos veces	Calentamiento	**x**	5	balones, pito, cronometro
PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**

	Capacidad	Manifestaciòn			ito, cronometro, platillos, balones, cono
1.	Fuerza	Maxima			
2.laretales		Explosiva	**x**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.tiros de esquina	Velocidad	Maxima	**x**	10	
6. funsines marcajes desde banco		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.trabajo de aleros con punta	Acoplamiento		**x**	20	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**		patearcamisar	5min	
10.			recepcionar	5min	
11. correciones de juego					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.					**pelotas**
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento estatico	**x**	**5**	Estiramiento tren inferior y superio	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	**5**	es atrabajar en casa y entrenami	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



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

Fecha:	**13/09/2022**	**Lugar: PAIME CEN**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00AM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: precisión y dezplazamientos con balon

Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la precisión

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): facilitar control tecnico y presición

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad	x	cooperación		humildad	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	**3min**	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	**6min**	
3. cojidas por grupos	Calentamiento	**x**	**11min**	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**ito, cronometro, platillos, balones, cono**
1. laterales a larga y corta distancia	Fuerza	Maxima	**x**	**20min**	
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.sistema ofensivo	Velocidad	Maxima	**x**	**20min**	
		Desplazamiento			
7.volates o formas de armado		Reacciòn	**x**	**20min**	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
	Acoplamiento				

2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.marcas en zonas	Diferenciación		x	10min
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**			
9	**Componete Teorico**		SALTAR /PATEAR	10min
10.			ORRER/CAMINAR	
11. medidas de un campo de juego				
12				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**			
15. hidratación				
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. balon mano			x	**10min**	**pito, platillos, balones,**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento estatico	x	5min	Estiramiento tren inferior y superio	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5min	r ejercicios que se les dificulto e	Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 14/09/2022	**Lugar: PAIME CEN**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00AM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: acondicionamiento fisico					
Objetivo Especifico: mejorar condición fisica					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad	x	cooperación		humildad	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	**5min**	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	**5min**	
3. trote alrededor de la cancha	Calentamiento	**x**	**10min**	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**os cuerdas cronometro, platillos, balon**
1. sistema de rotacion	Fuerza	Maxima	**x**	**20min**	
2. juego ofensivo		Explosiva	**x**	**10min**	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.recracion con globos		Anaerobica	**x**	**10min**	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.derribar conos con balon	Acoplamiento		**x**	**20min**	
	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**		**AMINAR/CORRE**	**10min**	
10.			**SALTAR /PATEA**	**10min**	
11. balon mano					
12					
13.					

14.	Componete Social volutivo			
15. hidratación			x	5min
16.recomendaciones			x	5min
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
					pito, platillos, balones,
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento estatico	x	5min	Estiramiento tren inferior y superio	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5min	r ejercicios que se les dificulto e	Pito, cronometro

Nombre del formador:	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
Firma formador	

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

Fecha: 15/09/2022	Lugar: PAIME CEN	Municipio:PAIME	Hora: 8:00- 10	N° de sesión: 6	N° de semana: 2
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			N° de deportistas: 20		Edades: 9- 12 años
INICIACIÒN		FUNDAMENTACIÒN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: pruebas antropometricas y fisicas					
Objetivo Especifico: realizar pruebas antropometricas y fisicas a los deportistas de las escuelas de formación					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado de asistencia a clase	llamado a lista	x	7min	
2. movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	x	6min	
3.trote alrededor de la cancha	Calentamiento	x	7min	pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		aros escaleras de coordinacion, pito ,cronometro balones mancuernas
1.sistema ofensivo	Fuerza	potencia	x	20min	
2. superficies de conatacto		Explosiva	x	20min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.acondicionamiento fisico	Acoplamiento	x	15min
2.ponchados usando maximo tres pasos de recorrido	Ritmo	x	15min
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		PATEAR/SALTAR	10min
8.		CORRER/CAMINAR	
9			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
12			
13.			
14.	Componete Social volutivo	TEMAS	
17.			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.juego real en espacio reducido		x	x	10min	

2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
PARTE FINAL					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		
1.Estiramiento	**x**	**5min**	estiramiento estatico		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5min**	recomedaciones, alimentación.		**pito, cronometro**
Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**				
Firma formador					

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

Fecha:	**20/09/2022**	**Lugar: PAIME CEN**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00- 1**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: pruebas antropometricas y fisicas						
Objetivo Especifico: realizar pruebas antropometricas y fisicas a los deportistas de las escuelas de formación						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado de asistencia a clase	llamado a lista	**x**	**7min**	
2. movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	**6min**	
3.trote alrededor de la cancha	Calentamiento	**x**	**7min**	pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**peso, metro, silla, cronometros, pitos, escaleras de coordinación tisas, platillos**
1. sistema rotativo	Fuerza	potencia	**x**	**20min**	
2. velocidad a tres tiempos		Explosiva	**x**	**10min**	
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8. jugadas preparadas	**Patrones Basicos de Movimiento**		TEMAS		
			CORRER GIRAR	25min	
8.			CAMINAR		
9			SALTAR		
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.hidratación			hidrtación	5	
16.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.salidas en falso		**X**	X	**30min**	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
PARTE FINAL					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		

1.Estiramiento	x	5min	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5min	recomedaciones, alimentación.	pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	

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

Fecha: 21/09/2022	**Lugar: PAIME CEN**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00- 1**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: pruebas antropometricas y fisicas

Objetivo Especifico: realizar pruebas antropometricas y fisicas a los deportistas de las escuelas de formación

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado de asistencia a clase	llamado a lista	**x**	**5min**	
2. movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	**5min**	
3.trote alrededor de la cancha	Calentamiento	**x**	**5min**	pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**peso, metro, silla, cronometros, pitos, tisas, platillos, balon**
1.laboratprios	Fuerza	potencia	**x**	**15min**	
2.		Explosiva			
3. penales	Resistencia	Aerobica		**20min**	
4.		Anaerobica			
5.triangulaciones	Velocidad	Maxima	**x**	**15min**	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
circuito con balon		CORRER	**10min**
8.		TROTAR	**10min**
9			
10.			
teoria	**Componente teorico**	TEMAS	
		charlas	**10min**
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.hidratación		hidrtación	**10min**
16.			
17.			
18.			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	**x**	**5min**	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5min**	recomedaciones, alimentación.	**pito, cronometro**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



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

Fecha: 22/09/2022	**Lugar: PAIME CEN**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 8:00- 10**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: trabajo tecnico					
Objetivo Especifico: mejorar control de balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar ejercicios tecnicos con balon y sin balon					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	cooperación	x	humildad		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	7min	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	6min	
3. trote alrededor de la cancha	Calentamiento	**x**	7min	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**ito, cronometro, platillos, balones, cono**
1. circuito con balon	Fuerza	Maxima	**x**	**10min**	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. circuito de agilidad		Anaerobica	**x**	**20min**	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. remates en pared a aporteria		Reacciòn	**x**	**10min**	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		
9.rotacion de numeracines en campo	**Componete Teorico**	**SALTAR**	**10min**
10.			
11.			
12		**DOBLAR**	**10min**
13.			
14.	**Componete Social volutivo**		
15. hidratación		**x**	**5min**
16.		**x**	**25min**
17. partido amistoso			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento estatico		**5**	Estiramiento tren inferior y superio	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5**	r ejercicios que se les dificulto e	Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



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

Fecha: 27/09/2022	**Lugar: PAIME CEN**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00- 1**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: trabajo tecnico					
Objetivo Especifico: mejorar control de balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar ejercicios tecnicos con balon y sin balon					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	**5**	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	**5**	
3. trote alrededor de la cancha	Calentamiento	**x**	**10**	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**globos, cronometro, platillos, balones, c**
1. precion alta	Fuerza	Maxima			
2.pases ente lineas		Explosiva	**x**	**15min**	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. toques portero con aleros y viceversa	Acoplamiento		**x**	**20min**	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9.circuito	**Componete Teorico**		TREPAR	**20min**	
10.			INCLINARCE		
11.			GIRAR		
12			BALANCEARCE		
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15. hidratación			x	**5min**	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
juego de la carretilla	**x**	**x**		**20min**	**pito, platillos, balones, pelota**
6.					
7. control de balon , 21	**x**			**10min**	

x				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento estatico	**x**	**5min**	Estiramiento tren inferior y superio	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5min**	r ejercicios que se les dificulto e	Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha:	**28/09/2022**	**Lugar: PAIME CEN**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 8:00- 10**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: trabajo tecnico, precisión						
Objetivo Especifico: mejorar control de balon						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar ejercicios tecnicos con balon y sin balon						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	**5min**	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	**8min**	
3. trote alrededor de la cancha	Calentamiento	**x**	**7min**	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1			
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**	**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**

	Capacidad	Manifestaciòn			ito, cronometro, platillos, balones, cono
1.	Fuerza	Maxima			
2. balon mano a cinco pasos		Explosiva	**x**	10min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. tiros libres a dos jugadas	Acoplamiento		**x**	**10min**	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. paases sin control	Orientación		**x**	**10min**	
5.	Diferenciación				
6. juego de driblin individual	Reacción		**x**	**10 min**	
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9.laterales	**Componete Teorico**		**TREPAR**	**5min**	
10.			**SALTAR**	**5min**	
11.			**CORRER**	**5min**	
12			**DOBLAR**	**5min**	
13.			**GIRAR**		
14.	**Componete Social volutivo**				
15. hidratación			x	**5min**	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
					pito, platillos, balones,
juego real	**x**	**x**	x	**30min**	
5. recuperacion		**x**		**5min**	
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento estatico	**x**	**5**	Estiramiento tren inferior y superio	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5**	r ejercicios que se les dificulto e	Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha:	**29/09/2022**	**Lugar: PAIME CEN**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00- 1**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMNETACION**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: trabajo tecnico, precisión
Objetivo Especifico: mejorar control de balon
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar ejercicios tecnicos con balon y sin balon

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista		**x**	**5min**	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular		**x**	**5min**	
3. trote alrededor de la cancha	Calentamiento		**x**	**10min**	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**s cuerdas cronometro, platillos, balone**
1.	Fuerza	Maxima			
2. superficies de contacto control		Explosiva	**x**	**10min**	
3.remates con diferentes superficies de contacto	Resistencia	Aerobica	**x**	**10min**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. ubicación temporespacial	Acoplamiento		**x**	**15min**	

2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. remates a larga distancia	Orientación		x	**10min**
5.	Diferenciación			
6.saques laterales	Reacción		x	**15min**
7.	Adaptación			
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**			
9	**Componete Teorico**		**AGARRAR**	
10.			**PATEAR**	
11.				
12				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**			
15. hidratación			x	**5min**
16.recuperacion			x	**5min**
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
juego real con superidad e inferioridad numerica	**x**	**x**	x	**20min**	**pito, platillos, balones,**
				bb	
}					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento estatico	**x**	**5**	Estiramiento tren inferior y superio	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5**	r ejercicios que se les dificulto e	Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**



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

Fecha: 6/09/2022	**Lugar: PAIME CEN**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00AM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: pases y recepción de balon					
Objetivo Especifico: realizar ejercicios de pases y recepción de balon con desplazamientos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la condición tecnica de pases y recepción					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	5min	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	5min	
3. trote alrededor de la cancha al sonido del pito el que mas pl	Calentamiento	**x**	10min	llos, pito, cronometro,sillas,cajas de ca

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**etro,globos, cajas de cartpon platillos, ba**
1.	Fuerza	Maxima			
2.puestp polifunsional		Explosiva	**x**	20min	
.3.funsion del pivot	Resistencia	Aerobica	**x**	20min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.desmarcajes con defensa		Desplazamiento	**x**	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. trabajo de agilidad en circuitos	Acoplamiento		**x**	10min	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. juegos de recuperacion en espacios reducidos	Orientación		x	10min	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**		CONTROLAR		
10.			PATEAR		
11. recuperacion			x	5	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15. hidratación			x	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
					pito, platillos, balones
3. por grupos pase y recepción de balon	**x**			**10**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento estatico	x	5	Estiramiento tren inferior y superio	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	ar ejercicios que s eles dificulto e	Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



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

Fecha: 7/09/2022	**Lugar: PAIME CEN**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00AM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: control y presición					
Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar el control y presición en las diferentes zonas de la cancha					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): facilitar control tecnico y presición					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	5	
3. por grupos el que la toque dos veces	Calentamiento	**x**	10	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**ON mancuernas SILLAS cronometro, pla**
1. trabajo de fuerza en pierna escalones sillas y mancuernas	Fuerza	Maxima	**x**	10min	
2.escaleritas con compañero		Explosiva	**x**	10min	
3. trabajo de fueza con compañero	Resistencia	Aerobica	**x**	10min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. relevos		Desplazamiento	**x**	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. recuperacion	Acoplamiento		**x**	10min	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9.juego de banquitas	**Componete Teorico**		EAR SALTAR COR	15min	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15. hidratación					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. JUEGO REAL	**x**			**25MIN**	**pito, platillos, balones**
2.	**x**				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento estatico	x	5	Estiramiento tren inferior y superio	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	ar ejercicios que s eles dificulto e	Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 8/09/2022	**Lugar: PAIME CEN**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 8:00- 10**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: control con diferentes superficies del cuerpo

Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar el control y presición en las diferentes zonas de la cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): facilitar control tecnico y presición

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	5	
3. por grupos el que la toque dos veces	Calentamiento	**x**	5	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1			
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**	**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**

	Capacidad	Manifestaciòn			ito, cronometro, platillos, balones, cono
1.	Fuerza	Maxima			
2.pivot y pases en tgtre lineas		Explosiva	**x**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.desmarcajes en zonas ofensivas	Velocidad	Maxima	**x**	10	
6. pateo a tres toques		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.recuperacion	Acoplamiento		**x**	20	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. tema teorico control de balon	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**		patearcamisar	5min	
10.			recepcionar	5min	
11. correciones de juego					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.					**pelotas**
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento estatico	**x**	**5**	Estiramiento tren inferior y superio	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	**5**	es atrabajar en casa y entrenami	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



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

Fecha:	**13/09/2022**	**Lugar: PAIME CEN**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00AM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: precisión y dezplazamientos con balon

Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la precisión

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): facilitar control tecnico y presición

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad	x	cooperación		humildad	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	**3min**	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	**6min**	
3. cojidas por grupos	Calentamiento	**x**	**11min**	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**ito, cronometro, platillos, balones, cono**
1. salidas con portero	Fuerza	Maxima	**x**	**20min**	
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5 recpcion de balon y cruce de aleros	Velocidad	Maxima	**x**	**20min**	
		Desplazamiento			
7.desdoblajes		Reacciòn	**x**	**20min**	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
	Acoplamiento				

2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.marcas en zonas	Diferenciación		x	10min
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**			
9	**Componete Teorico**		SALTAR /PATEAR	10min
10.			ORRER/CAMINAR	
11. medidas de un campo de juego				
12				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**			
15. hidratación				
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. balon mano			x	**10min**	**pito, platillos, balones,**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento estatico	x	5min	Estiramiento tren inferior y superio	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5min	r ejercicios que se les dificulto e	Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 14/09/2022	**Lugar: PAIME CEN**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00AM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: acondicionamiento fisico					
Objetivo Especifico: mejorar condición fisica					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad	x	cooperación		humildad	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	**5min**	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	**5min**	
3. trote alrededor de la cancha	Calentamiento	**x**	**10min**	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**os cuerdas cronometro, platillos, balon**
1. sistema de bombas atadas al pie	Fuerza	Maxima	**x**	**20min**	
2. marcas en zona		Explosiva	**x**	**10min**	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.defensa hombro a hombro		Anaerobica	**x**	**10min**	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. juego de pinchazos de globos cada compañero se ata uno a ca	Acoplamiento		**x**	**20min**	
	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
	Reacción				
	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**		**AMINAR/CORRE**	**10min**	
10.			**SALTAR /PATEA**	**10min**	
11. balon mano					
12					
13.					

14.	Componete Social volutivo			
15. hidratación			x	5min
16.recomendaciones			x	5min
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
					pito, platillos, balones,
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento estatico	x	5min	Estiramiento tren inferior y superio	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5min	r ejercicios que se les dificulto e	Pito, cronometro

Nombre del formador:	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
Firma formador	

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

Fecha: 15/09/2022	Lugar: PAIME CEN	Municipio:PAIME	Hora: 8:00- 10	N° de sesión: 6	N° de semana: 2
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			N° de deportistas: 20		Edades: 13-17 años
INICIACIÒN		FUNDAMENTACIÒN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: pruebas antropometricas y fisicas					
Objetivo Especifico: realizar pruebas antropometricas y fisicas a los deportistas de las escuelas de formación					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado de asistencia a clase	llamado a lista	x	7min	
2. movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	x	6min	
3.trote alrededor de la cancha	Calentamiento	x	7min	pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		aros escaleras de coordinacion, pito ,cronometro balones mancuernas
1.balances en el medio campo	Fuerza	potencia	x	20min	
2. superficies de contacto		Explosiva	x	20min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.dominio de balon en circuito	Acoplamiento	x	15min
2.dominio de balon en espacio reducido	Ritmo	x	15min
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		PATEAR/SALTAR	10min
8.		CORRER/CAMINAR	
9			
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
12			
13.			
14.	Componete Social volutivo	TEMAS	
17.			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.balon mano		x	x	10min	

2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
PARTE FINAL					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		
1.Estiramiento	**x**	**5min**	estiramiento estatico		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5min**	recomedaciones, alimentación.		**pito, cronometro**
Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**				
Firma formador					

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

Fecha: 20/09/2022	**Lugar: PAIME CEN**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00- 1**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: pruebas antropometricas y fisicas					
Objetivo Especifico: realizar pruebas antropometricas y fisicas a los deportistas de las escuelas de formación					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado de asistencia a clase	llamado a lista	**x**	**7min**	
2. movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	**6min**	
3.trote alrededor de la cancha	Calentamiento	**x**	**7min**	pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**peso, metro, silla, cronometros, pitos, escaleras de coordinación tisas, platillos**
1. pliometria	Fuerza	potencia	**x**	**20min**	
2. recuperacion de balon en campo contrario		Explosiva	**x**	**10min**	
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
transporte de bal vallas platos y conos	**Patrones Basicos de Movimiento**		TEMAS		
			CORRER GIRAR	25min	
8.			CAMINAR		
9			SALTAR		
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.hidratación			hidrtación	5	
16.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.campeonato de eliminatorias individual		**X**	X	**30min**	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
PARTE FINAL					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		

1.Estiramiento	x	5min	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5min	recomedaciones, alimentación.	pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	

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

Fecha: 21/09/2022	**Lugar: PAIME CEN**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00- 1**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: pruebas antropometricas y fisicas

Objetivo Especifico: realizar pruebas antropometricas y fisicas a los deportistas de las escuelas de formación

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado de asistencia a clase	llamado a lista	**x**	**5min**	
2. movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	**5min**	
3.trote alrededor de la cancha	Calentamiento	**x**	**5min**	pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**peso, metro, silla, cronometros, pitos, tisas, platillos, balon**
1.tanda de tiros libres de difente perfil	Fuerza	potencia	**x**	**15min**	
2.		Explosiva			
3. laterales	Resistencia	Aerobica		**20min**	
4.		Anaerobica			
5.triangulaciones	Velocidad	Maxima	**x**	**15min**	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
remates de bolea despues de un tiro de esquina			CORRER	**10min**	
8.			TROTAR	**10min**	
9					
10.					
teoria	**Componente teorico**		TEMAS		
			charlas	**10min**	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.hidratación			hidrtación	**10min**	
16.					
17.					
18.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	**x**	**5min**	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5min**	recomedaciones, alimentación.	**pito, cronometro**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



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

Fecha: 22/09/2022	**Lugar: PAIME CEN**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 8:00- 10**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: trabajo tecnico					
Objetivo Especifico: mejorar control de balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar ejercicios tecnicos con balon y sin balon					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	cooperación	x	humildad		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	7min	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	6min	
3. trote alrededor de la cancha	Calentamiento	**x**	7min	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**ito, cronometro, platillos, balones, cono**
1. pliometria	Fuerza	Maxima	**x**	**10min**	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. balances		Anaerobica	**x**	**20min**	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. tanda de penales		Reacciòn	**x**	**10min**	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9.rotacion de numeracines en campo	**Componete Teorico**		**SALTAR**	**10min**	
10.					
11.					
12			**DOBLAR**	**10min**	
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15. hidratación			**x**	**5min**	
16.			**x**	**25min**	
17. partido amistoso					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento estatico		**5**	Estiramiento tren inferior y superio	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5**	r ejercicios que se les dificulto e	Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



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

Fecha: 27/09/2022	**Lugar: PAIME CEN**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00- 1**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: trabajo tecnico					
Objetivo Especifico: mejorar control de balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar ejercicios tecnicos con balon y sin balon					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	**5**	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	**5**	
3. trote alrededor de la cancha	Calentamiento	**x**	**10**	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**globos, cronometro, platillos, balones, c**
1.	Fuerza	Maxima			
2superficies de contacto		Explosiva	**x**	**15min**	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. triangulaciones en espacios cortos	Acoplamiento		**x**	**20min**	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9.circuito	**Componete Teorico**		TREPAR	**20min**	
10.			INCLINARCE		
11.			GIRAR		
12			BALANCEARCE		
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15. hidratación			x	**5min**	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
juego de la carretilla	**x**	**x**		**20min**	**pito, platillos, balones, pelota**
6.					
7. control de balon , 21	**x**			**10min**	

x				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento estatico	**x**	**5min**	Estiramiento tren inferior y superio	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5min**	r ejercicios que se les dificulto e	Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



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

Fecha: 28/09/2022	**Lugar: PAIME CEN**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 8:00- 10**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: trabajo tecnico, precisión					
Objetivo Especifico: mejorar control de balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar ejercicios tecnicos con balon y sin balon					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	**5min**	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	**8min**	
3. trote alrededor de la cancha	Calentamiento	**x**	**7min**	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1			
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**	**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**

	Capacidad	Manifestaciòn			ito, cronometro, platillos, balones, cono
1.	Fuerza	Maxima			
2. remates a dos toques		Explosiva	**x**	10min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. funsion del pivot	Acoplamiento		**x**	**10min**	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. precion alta	Orientación		**x**	**10min**	
5.	Diferenciación				
6. recepcion y salida rapida con pivot	Reacción		**x**	**10 min**	
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9.habilidades en circuito	**Componete Teorico**		**TREPAR**	**5min**	
10.			**SALTAR**	**5min**	
11.			**CORRER**	**5min**	
12			**DOBLAR**	**5min**	
13.			**GIRAR**		
14.	**Componete Social volutivo**				
15. hidratación			x	**5min**	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
					pito, platillos, balones,
juego real	**x**	**x**	x	**30min**	
5. recuperacion		**x**		**5min**	
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento estatico	**x**	**5**	Estiramiento tren inferior y superio	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5**	r ejercicios que se les dificulto e	Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha:	**29/09/2022**	**Lugar: PAIME CEN**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00- 1**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMNETACION**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: trabajo tecnico, precisión

Objetivo Especifico: mejorar control de balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar ejercicios tecnicos con balon y sin balon

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista		**x**	**5min**	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular		**x**	**5min**	
3. trote alrededor de la cancha	Calentamiento		**x**	**10min**	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**s cuerdas cronometro, platillos, balone**
1.	Fuerza	Maxima			
2. marcaje a pivot		Explosiva	**x**	**10min**	
3.defensa reducida	Resistencia	Aerobica	**x**	**10min**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. remates a gtfres toques	Acoplamiento		**x**	**15min**	

2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. salida conporterlo	Orientación		x	**10min**
5.	Diferenciación			
6.pliometria	Reacción		x	**15min**
7.	Adaptación			
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**			
9	**Componete Teorico**		**AGARRAR**	
10.			**PATEAR**	
11.				
12				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**			
15. hidratación			x	**5min**
16.recuperacion			x	**5min**
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
juego real	**x**	**x**	x	**20min**	**pito, platillos, balones,**
				bb	
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento estatico	**x**	**5**	Estiramiento tren inferior y superio	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5**	r ejercicios que se les dificulto e	Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**



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

Fecha: 4/10/2022	**Lugar: PAIME CENTRO**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00AM- 12:00M**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades:6A 8AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: pases y recepción de balon					
Objetivo Especifico: realizar ejercicios de pases y recepción de balon con desplazamientos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la condición tecnica de pases y recepción					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	4min	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	4min	
3. trote alrededor de la cancha al sonido del pito el que mas platillos reco	Calentamiento	**x**	12min	platillos, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**, cronometro,globos, platillos, balones, co**
1.	Fuerza	Maxima			
2. juego de globos con solo palmas de las manos		Explosiva	**x**	25min	
3.juego de equilibrio con cono en la cabeza	Resistencia	Aerobica	**x**	25min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.coordinacion sobre platos colocados en el campo		esplazamient	**x**	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. conducción de balon con ambos pies y sus diferentes superfices de cont	Acoplamiento		**x**	10min	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. pase largo sin control en parejas	Orientación		x	10min	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. abdominales por parejas	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de**				
9	**Componete Teorico**		CONTROLAR		
10.			PATEAR		
11. reglas futbol de salon			x	5	
12					
13.					
14.	**omponete Social volutivo**				
15. hidratación			x	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
					pito, platillos, balones
3. por grupos pase y recepción de balon	**x**			**10**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento estatico	x	5	Estiramiento tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	jecutar ejercicios que s eles dificulto en cas	Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



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

Fecha: 5/10/2022	**Lugar: PAIME CENTRO**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00AM- 12:00M**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades:6A 8AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: control y presición					

Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar el control y presición en las diferentes zonas de la cancha							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): facilitar control tecnico y presición							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad	x	cooperación		humildad		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**	
1. se realizara llamado a lista		llamado a lista		**x**	5		
2. Movilidad articular tren inferior y superior		Movilidad Articular		**x**	5		
3. por grupos el que la toque dos veces		Calentamiento		**x**	10	balones, pito, cronometro	
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**	
		Capacidad	**Manifestaciòn**			**Pito, cronometro, platillos, balones, conos**	
1.		Fuerza	Maxima				
2.control de balon y remate con borde externo			Explosiva	**x**	10min		
3.		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica				
5. titros libres a doble jugada		Velocidad	Maxima	**x**	10min		
6. saques laterales sobre lineas			esplazamient	**x**	10min		
7.			Reacciòn				
8.		Flexibilidad	Estatica				
9.			Dinamica				
ACTIVIDADES		**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**		
1. saques laterales largos y cortos		Acoplamiento		**x**	10min		
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		**Patrones Basicos de**					
9 pases entre lineas		**Componete Teorico**		PATEAR	15min		
10. cubrimiento de zonas indicadas				SALTAR	15min		
12							
13.							
14.		**omponete Social volutivo**					
15. hidratación							
16.							
17.							
18							
PARTE CENTRAL-PARTE 2						**MATERIALES Y RECURSO**	
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**		
1. pase en linea de dos , por medio de platillos		**x**			**10**	**pito, platillos, balones**	
2. pase largo remate con borde externo		**x**			**10**		
4.							
5.							
6.							
7.							
PARTE FINAL						**MATERIALES Y RECURSO**	
ACTIVIDADES			**Tiempo 10 M**	**Actividad**			
1.Estiramiento estatico		x	5	Estiramiento tren inferior y superior			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores							
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos							
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	5	jecutar ejercicios que s eles dificulto en cas		Pito, cronometro	
Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**						
Firma formador							



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 6/10/2022	**Lugar: PAIME CENTRO**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 8:00- 10:00AM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades:6A 8AÑOS**
INICIACIÒN		**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: control con diferentes superficies del cuerpo							
Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar el control y presición en las diferentes zonas de la cancha							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): facilitar control tecnico y presición							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	cooperación	x	humildad	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**	
1. se realizara llamado a lista		llamado a lista		**x**	10		

2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular		**x**	5	
3. por grupos el que la toque dos veces	Calentamiento		**x**	5	balones, pito, cronometro
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Pito, cronometro, platillos, balones, conos**
1.	Fuerza	Maxima			
2.tiros libres		Explosiva	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. laterales largos	Velocidad	Maxima	**x**	10	
6. manejo del pivot		esplazamient	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. reamte de bolea a porteria	Acoplamiento		**x**	10	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. saltar conos control orientado, remate a tumbar conos	Orientación		x	10	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de**				
9	**Componete Teorico**		patearcamisar	5min	
10.			recepcionar	5min	
11. medidas de un campo de juego					
12					
13.					
14.	**omponete Social volutivo**				
16.					
17.					
18					
PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. balon mano por grupos			x	**10min**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
PARTE FINAL					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**		
1.Estiramiento estatico	**x**	**5**	Estiramiento tren inferior y superior		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	**5**	valores atrabajar en casa y entrenamientos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					Pito, cronometro
Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**				
Firma formador					



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 11/010/2022	**Lugar: PAIME CENTRO**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00AM- 12:00M**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades:6A 8AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: precisión y dezplazamientos con balon					
Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la precisión					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): facilitar control tecnico y presición					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		cooperación	x	humildad	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE					
PARTE INICIAL					
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			**iempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista		**x**	**3min**	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular		**x**	**6min**	
3. cojidas por grupos	Calentamiento		**x**	**11min**	balones, pito, cronometro
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Pito, cronometro, platillos, balones, conos**
1. clases de extiramientos	Fuerza	Maxima	**x**	**20min**	
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			

5. balon mano	Velocidad	Maxima	**x**	**20min**	
		esplazamiento			
7.traslado de balos sobre circuito		Reacciòn	**x**	**20min**	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5. entregar pase por medio de platillos a una sola intención	Diferenciación		**x**	**10min**	
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de**				
9	**Componete Teorico**		SALTAR /PATEAR	10min	
10.			CORRER/CAMINAR		
11. medidas de un campo de juego					
12					
13.					
14.	**omponete Social volutivo**				
15. hidratación					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. partido amistoso			x	**10min**	**pito, platillos, balones,**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento estatico	x	5min	Estiramiento tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5min	ealizar ejercicios que se les dificulto en clas	Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



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

Fecha: 12/10/2022	**Lugar: PAIME CENTRO**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00AM- 12:00M**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades:6A 8AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: acondicionamiento fisico					
Objetivo Especifico: mejorar condición fisica					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		cooperación	x	humildad	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	**5min**	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	**5min**	
3. trote alrededor de la cancha	Calentamiento	**x**	**10min**	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Pito, cronometro, platillos, balones, conos**
1. marca hombre a hombre	Fuerza	Maxima	**x**	**10min**	
2. saltos sobre conos numerados en asenso		Explosiva	**x**	**10min**	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.recuperacion de balon en espacios reducidos		Anaerobica	**x**	**10min**	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. por parejas cabeceo, durante un determinado tiempo, cambiar sonido d	Acoplamiento		**x**	**10min**	
	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				

5.	Diferenciación			
	Reacción			
7. pase recepción, desplazamiento.	Adaptación		x	10min
8.	**Patrones Basicos de**			
9			**CAMINAR/CORRER**	**10min**
10.			**SALTAR /PATEAR**	**10min**
11. pase largo de banda remate	**Componete Teorico**			
12				
13.				
14.				
15. hidratación			x	5min
16.recomendaciones	**omponete Social volutivo**		x	5min
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. trabajo de recuperacion grupal				**10min**	**pito, platillos, balones,**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento estatico	**x**	**5min**	Estiramiento tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5min**	ealizar ejercicios que se les dificulto en clas	Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	

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

Fech	**: PAIME CENTRO**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 8:00- 10:00M**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades:6A 8AÑOS**
INICIACIÒN		**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: pruebas antropometricas y fisicas					
Objetivo Especifico: realizar pruebas antropometricas y fisicas a los deportistas de las escuelas de formación					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado de asistencia a clase	llamado a lista	**x**	7min	
2. movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	6min	
3.trote alrededor de la cancha	Calentamiento	**x**	6min	pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 Mi**	**aros escaleras de coordinacion, pito ,cronometro balones mancuernas**
1. presion alta	Fuerza	potencia	**x**	**20min**	
2. marcas en laterales		Explosiva	**x**	**20min**	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.adaptacion fisica con mancuernas	Acoplamiento	**x**	**15min**
2.recorrido sobre aros control y pase de balon al culminar el recorr	Ritmo	**x**	**15min**
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		PATEAR/SALTAR	**10min**
8.		CORRER/CAMINAR	**5min**
9			
10.			
		TEMAS	

12	Componente teorico			
13.				
14.		TEMAS		
15.hidratación		hidrtación	5min	
	omponete Social volutivo			
17.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 M	Actividad	
1.Estiramiento	x	5min	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5min	recomedaciones, alimentación.	pito, cronometro

Nombre del formador:	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
Firma formador	

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

Fech	PAIME CENTRO	Municipio:PAIME	Hora: 10:00- 12:00M	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			N° de deportistas: 20		Edades:6A 8AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: pruebas antropometricas y fisicas					
Objetivo Especifico: realizar pruebas antropometricas y fisicas a los deportistas de las escuelas de formación					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado de asistencia a clase	llamado a lista	x	7min	
2. movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	x	6min	
3.trote alrededor de la cancha	Calentamiento	x	7min	pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		peso, metro, silla, cronometros, pitos, tisas, platillos
1. juego de sentadillas	Fuerza	potencia	x	20min	
2. trabajo de musica con sillas		Explosiva	x	10min	
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
circuitos vallas platos y conos	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		CORRER GIRAR	10min
8.		CAMINAR	10min
9		SALTAR	10min
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
14.		TEMAS	
15.hidratación		hidrtación	5
16.	omponete Social volutivo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.JUEGO REAL		**X**	X	**25min**	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
PARTE FINAL					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**		
1.Estiramiento	**x**	**5min**	estiramiento estatico		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5min**	recomedaciones, alimentación.		**pito, cronometro**
Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**				
Firma formador					

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

Fech	**PAIME CENTRO**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00- 12:00M**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades:6A 8AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: pruebas antropometricas y fisicas					
Objetivo Especifico: realizar pruebas antropometricas y fisicas a los deportistas de las escuelas de formación					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado de asistencia a clase	llamado a lista	**x**	**5min**	
2. movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	**5min**	
3.trote alrededor de la cancha	Calentamiento	**x**	**5min**	pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 M**	**peso, metro, silla, cronometros, pitos, tisas, platillos, balon**
1. sauqes laterales	Fuerza	potencia	**x**	**15min**	
2.		Explosiva			
3. tiros desde el punto penal	Resistencia	Aerobica		**20min**	
4.		Anaerobica			
5. uso de aleros en el campo deportivo	Velocidad	Maxima	**x**	**15min**	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
circuito			CORRER	**10min**	
8.			TROTAR	**10min**	
9					
10.					
teoria	**Componente teorico**		TEMAS		
			charlas	**10min**	
12					
13.					
14.	**omponete Social volutivo**		TEMAS		
15.hidratación			hidrtación	**10min**	
16.					
17.					
18.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.					
2.					

3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	**x**	**5min**	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5min**	recomedaciones, alimentación.	**pito, cronometro**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



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

Fecha: 20/10/2022	**Lugar: PAIME CENTRO**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 8:00- 10:00M**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades:6A 8AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: trabajo tecnico					
Objetivo Especifico: mejorar control de balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar ejercicios tecnicos con balon y sin balon					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		cooperación	x	humildad	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	7min	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	6min	
3. trote alrededor de la cancha	Calentamiento	**x**	7min	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Pito, cronometro, platillos, balones, conos**
1. juego del ula ula	Fuerza	Maxima	**x**	**10min**	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.precicion al momento de pataar so bre aros en los arcos		Anaerobica	**x**	**10min**	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7. remates con borde externo		Reacciòn	**x**	**10min**	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de**		
9. competencia sobre circuitos de arrastre	**Componete Teorico**	**SALTAR**	**10min**
10.		**INCLINARCE**	**5min**
11.		**ESTIRAR**	**5min**
12		**DOBLAR**	**10min**
13.			
14.	**omponete Social volutivo**		
15. hidratación		**x**	**5min**
16.		**x**	**25min**
17. partido amistoso			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento estatico		**5**	Estiramiento tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				

4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	ealizar ejercicios que se les dificulto en clas		Pito, cronometro
Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**				
Firma formador					



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

Fecha: 25/10/2022	**Lugar: PAIME CENTRO**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00- 12:00M**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades:6A 8AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: trabajo tecnico					
Objetivo Especifico: mejorar control de balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar ejercicios tecnicos con balon y sin balon					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		cooperación	x	humildad	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	**5**	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	**5**	
3. trote alrededor de la cancha	Calentamiento	**x**	**10**	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Pito, cronometro, platillos, balones, conos**
1.	Fuerza	Maxima			
2. banquitas		Explosiva	**x**	**15min**	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. coordinación escaleras pliometricas	Acoplamiento		**x**	**20min**	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de**				
9. tiros libres con barrera	**Componete Teorico**		TREPAR	**20min**	
10.			INCLINARCE		
11.			GIRAR		
12			BALANCEARCE		
13.					
14.	**omponete Social volutivo**				
15. hidratación			x	**5min**	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
juego real	**x**	**x**		**20min**	**pito, platillos, balones,**
6. control con cabeza, muslo y entregar con empeine	**x**			**5min**	
7. control de balon , 21	**x**			**5min**	

x

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento estatico	**x**	**5min**	Estiramiento tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5min**	ealizar ejercicios que se les dificulto en clas	Pito, cronometro
Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**			
Firma formador				



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/10/2022	Lugar: PAIME CENTRO	Municipio:PAIME	Hora: 8:00- 10:00M	N° de sesión: 11	N° de semana: 4
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			N° de deportistas: 20		Edades:6A 8AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: trabajo tecnico, precisión					
Objetivo Especifico: mejorar control de balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar ejercicios tecnicos con balon y sin balon					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		cooperación	x	humildad	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	x	5min	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	x	8min	
3. trote alrededor de la cancha	Calentamiento	x	7min	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Pito, cronometro, platillos, balones, conos
1.	Fuerza	Maxima			
2. trabajos de saltos		Explosiva	x	10min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. coordinación escaleras pliometricas	Acoplamiento		x	10min	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. control orientado con pecho y remate	Orientación		x	10min	
5.	Diferenciación				
6. control de balon con las diferentes superficies del cuerpo, por grupos	Reacción		x	10 min	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de				
circuito	Componete Teorico		TREPAR	5min	
10.			SALTAR	5min	
11.			CORRER	5min	
12			DOBLAR	5min	
13.			GIRAR		
14.	omponete Social volutivo				
15. hidratación			x	5min	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					pito, platillos, balones,
2. cabeceo por parejas	x			20min	
3. trensa conduciendo balon y remate	x			10min	
5. uno ataca y otro defiende, pasar compañero	x			5min	
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento estatico	x	5	Estiramiento tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	ealizar ejercicios que se les dificulto en clas	Pito, cronometro

Nombre del formador:	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
Firma formador	



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

Fecha: 27/10/2022	Lugar: PAIME CENTRO	Municipio:PAIME	Hora: 10:00- 12:00M	N° de sesión: 12	N° de semana: 4
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			N° de deportistas: 20		Edades:6A 8AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: trabajo tecnico, precisión					
Objetivo Especifico: mejorar control de balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar ejercicios tecnicos con balon y sin balon					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x

Honestidad		cooperación	x	humildad	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	**5min**	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	**5min**	
3. trote alrededor de la cancha	Calentamiento	**x**	**10min**	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaci òn**			**os cuerdas cronometro, platillos, balones,**
1.	Fuerza	Maxima			
2. juego numerico		Explosiva	**x**	**10min**	
3. superficies de contacto	Resistencia	Aerobica	**x**	**10min**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. saltos sobre cuerdas y aros	Acoplamiento		**x**	**15min**	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. manejo del pivot a espaldas del arco	Orientación		**x**	**10min**	
5.	Diferenciación				
6.triangulaciones con medio y aleros	Reacción		**x**	**15min**	
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de**				
9	**Componete Teorico**		**AGARRAR**		
10.			**PATEAR**		
11.					
12					
13.					
14.	**omponete Social volutivo**				
15. hidratación			**x**	**5min**	
16.recuperacion			**x**	**5min**	
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
juego real con superioridad numerica	**x**			**10min**	**pito, platillos, balones,**
juego real con inferioridad numerica	**x**			**10min**	
}					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento estatico	**x**	**5**	Estiramiento tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5**	ealizar ejercicios que se les dificulto en clas	Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



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

Fecha: 4/10/2022	**Lugar: PAIME CENTRO**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00AM- 12:00M**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: pases y recepción de balon

Objetivo Especifico: realizar ejercicios de pases y recepción de balon con desplazamientos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la condición tecnica de pases y recepción

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	4min	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	4min	
3. trote alrededor de la cancha al sonido del pito el que mas platillos recoja	Calentamiento	**x**	12min	platillos, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**o, cronometro,globos, platillos, balones, co**
1.	Fuerza	Maxima			
2. juego de globos atado al pie		Explosiva	**x**	25min	
3.deribacion de conos en dos campos ataque	Resistencia	Aerobica	**x**	25min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.coordinacion con cuerdas		esplazamient	**x**	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. conducción de balon con ambos pies y sus diferentes superfices de contacto	Acoplamiento		**x**	10min	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. pase largo sin control en parejas	Orientación		x	10min	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. abdominales por parejas	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de**				
9	**Componete Teorico**		CONTROLAR		
10.			PATEAR		
11. reglas futbol de salon			x	5	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15. hidratación			x	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
					pito, platillos, balones
3. por grupos pase y recepción de balon	**x**			**10**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento estatico	x	5	Estiramiento tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	ejecutar ejercicios que s eles dificulto en casa	Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



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

Fecha: 5/10/2022	**Lugar: PAIME CENTRO**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00AM- 12:00M**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: control y presición

Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar el control y presición en las diferentes zonas de la cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): facilitar control tecnico y presición

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad	x	cooperación		humildad		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL					
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista		**x**	5	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular		**x**	5	
3. por grupos el que la toque dos veces	Calentamiento		**x**	10	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Pito, cronometro, platillos, balones, conos.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.control con muslo y remate		Explosiva	**x**	10min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. remates desde el punto de castigo	Velocidad	Maxima	**x**	10min	
6. paredes con interceptacion de defensas		esplazamient	**x**	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. saques laterales largos y cortos	Acoplamiento		**x**	10min	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de**				
9 pases entre lineas	**Componete Teorico**		PATEAR	15min	
10. cubrimiento de zonas indicadas			SALTAR	15min	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15. hidratación					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. pase en linea de dos , por medio de platillos	**x**			**10**	**pito, platillos, balones**
2. pase largo remate con borde externo	**x**			**10**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento estatico	x	5	Estiramiento tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	ejecutar ejercicios que s eles dificulto en casa	Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



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

Fecha: 6/10/2022	**Lugar: PAIME CENTRO**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 8:00- 10:00AM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: control con diferentes superficies del cuerpo					
Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar el control y presición en las diferentes zonas de la cancha					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): facilitar control tecnico y presición					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	cooperación	x	humildad	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL					
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular		**x**	5	
3. por grupos el que la toque dos veces	Calentamiento		**x**	5	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Pito, cronometro, platillos, balones, conos.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.tiros libres		Explosiva	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. laterales largos	Velocidad	Maxima	**x**	10	
6. manejo del pivot		esplazamient	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			

9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. reamte de bolea a porteria	Acoplamiento		**x**	10	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. saltar conos control orientado, remate a tumbar conos	Orientación		x	10	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de**				
9	**Componete Teorico**		patearcamisar	5min	
10.			recepcionar	5min	
11. medidas de un campo de juego					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. balon mano por grupos			x	**10min**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento estatico	**x**	**5**	Estiramiento tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	**5**	valores atrabajar en casa y entrenamientos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 11/010/2022	**Lugar: PAIME CENTRO**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00AM- 12:00M**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: precisión y dezplazamientos con balon					
Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la precisión					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): facilitar control tecnico y presición					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		cooperación	x	humildad	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	**3min**	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	**6min**	
3. cojidas por grupos	Calentamiento	**x**	**11min**	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Pito, cronometro, platillos, balones, conos.**
1. trabajo en escalnes de graderia	Fuerza	Maxima	**x**	**20min**	
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. posesion de balon en mitad del campo	Velocidad	Maxima	**x**	**20min**	
		esplazamiento			
7.saltos con soga y recorrido sobre circuitos		Reacciòn	**x**	**20min**	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. entregar pase por medio de platillos a una sola intención	Diferenciación	**x**	**10min**
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de**		
9	**Componete Teorico**	SALTAR /PATEAR	10min
10.		CORRER/CAMINAR	
11. medidas de un campo de juego			
12			
13.			
14.			
15. hidratación			

16.	Componete Social volutivo			
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. partido amistoso			x	10min	pito, platillos, balones,
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	
1.Estiramiento estatico	x	5min	Estiramiento tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5min	realizar ejercicios que se les dificulto en clase	Pito, cronometro

Nombre del formador:	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
Firma formador	



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 12/10/2022	Lugar: PAIME CENTRO	Municipio:PAIME	Hora: 10:00AM- 12:00M	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			N° de deportistas: 20		Edades:9 A 12 AÑOS
INICIACIÒN		FUNDAMENTACIÒN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: acondicionamiento fisico					
Objetivo Especifico: mejorar condición fisica					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	x	5min	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	x	5min	
3. trote alrededor de la cancha	Calentamiento	x	10min	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Pito, cronometro, platillos, balones, conos.
1. sitemas ofensivos	Fuerza	Maxima	x	10min	
2. saltar platillos o conos y pateo a porteria		Explosiva	x	10min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.recuperacion de balon en espacios reducidos		Anaerobica	x	10min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1. por parejas cabeceo, durante un determinado tiempo, cambiar sonido del pito	Acoplamiento	x	10min
	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
	Reacción		
7. pase recepción, desplazamiento.	Adaptación	x	10min
8.	Patrones Basicos de		
9	Componete Teorico	CAMINAR/CORRER	10min
10.		SALTAR /PATEAR	10min
11. pase largo de banda remate			
12			
13.			
14.	Componete Social volutivo		
15. hidratación		x	5min
16.recomendaciones		x	5min
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. trabajo de recuperacion grupal				10min	pito, platillos, balones,
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	
1.Estiramiento estatico	x	5min	Estiramiento tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				

4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5min	realizar ejercicios que se les dificulto en clase		Pito, cronometro
Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**				
Firma formador					

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

Fecha: 13/10/2022	**Lugar: PAIME CENTRO**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 8:00- 10:00M**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: pruebas antropometricas y fisicas					
Objetivo Especifico: realizar pruebas antropometricas y fisicas a los deportistas de las escuelas de formación					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado de asistencia a clase	llamado a lista	**x**	7min	
2. movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	6min	
3.trote alrededor de la cancha	Calentamiento	**x**	6min	pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	**aros escaleras de coordinacion, pito ,cronometro balones mancuernas**
triangulaciones con defensas depormedio señalados con conos	Fuerza	potencia	**x**	**20min**	
2. triangulciones en espacios reducidos		Explosiva	**x**	**20min**	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.adaptacion fisica con mancuernas	Acoplamiento		**x**	**15min**	
2.recorrido sobre aros control y pase de balon al culminar el recorrido	Ritmo		**x**	**15min**	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			PATEAR/SALTAR	**10min**	
8.			CORRER/CAMINAR	**5min**	
9					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.hidratación			hidrtación	**5min**	
17.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	**x**	**5min**	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5min**	recomedaciones, alimentación.	**pito, cronometro**
Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**			
Firma formador				

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

Fecha: 18/10/2022	**Lugar: PAIME CENTRO**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00- 12:00M**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades:9 A 12 AÑOS**

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: pruebas antropometricas y fisicas					
Objetivo Especifico: realizar pruebas antropometricas y fisicas a los deportistas de las escuelas de formación					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE			
PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		
1. llamado de asistencia a clase	llamado a lista	**x**	**7min**
2. movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	**6min**
3.trote alrededor de la cancha	Calentamiento	**x**	**7min**

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	**peso, metro, silla, cronometros, pitos, tisas, platillos**
1. juego de pases de balon por debajo de sillas puestas en el campo	Fuerza	potencia	**x**	**20min**	
2. tanda de penales		Explosiva	**x**	**10min**	
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
circuitos vallas platos y conos	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS	
		CORRER GIRAR	10min
8.		CAMINAR	10min
9		SALTAR	10min
10.			
	Componente teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15.hidratación		hidrtación	5
16.			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.JUEGO REAL		**X**	X	**25min**	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	**5min**	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5min**	recomedaciones, alimentación.	**pito, cronometro**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/10/2022	**Lugar: PAIME CENTRO**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00- 12:00M**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades:9 A 12 AÑOS**

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: pruebas antropometricas y fisicas					
Objetivo Especifico: realizar pruebas antropometricas y fisicas a los deportistas de las escuelas de formación					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE			
PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		
1. llamado de asistencia a clase	llamado a lista	**x**	**5min**
2. movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	**5min**

3.trote alrededor de la cancha	Calentamiento		**x**	**5min**	pito, cronometro
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**peso, metro, silla, cronometros, pitos, tisas, platillos, balon**
1. control con planta	Fuerza	potencia	**x**	**15min**	
2.		Explosiva			
3. tiros de castigo	Resistencia	Aerobica		**20min**	
4.		Anaerobica			
5. laterales cortos	Velocidad	Maxima	**x**	**15min**	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
circuito			CORRER	**10min**	
8.			TROTAR	**10min**	
9					
10.					
teoria	**Componente teorico**		TEMAS		
			charlas	**10min**	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.hidratación			hidrtación	**10min**	
16.					
17.					
18.					
PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
PARTE FINAL					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 M**	**Actividad**		
1.Estiramiento	**x**	**5min**	estiramiento estatico		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5min**	recomedaciones, alimentación.		**pito, cronometro**
Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**				
Firma formador					



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 20/10/2022	**Lugar: PAIME CENTRO**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 8:00- 10:00M**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: trabajo tecnico					
Objetivo Especifico: mejorar control de balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar ejercicios tecnicos con balon y sin balon					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		cooperación	x	humildad	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	7min	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	6min	
3. trote alrededor de la cancha	Calentamiento	**x**	7min	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Pito, cronometro, platillos, balones, conos.**
1. coordinación sobre aros	Fuerza	Maxima	**x**	**10min**	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.juego con balon en espacio reducido		Anaerobica	**x**	**10min**	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7. laboratorios cortos		Reacciòn	**x**	**10min**	
8.		Estatica			

9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de**				
9. competencia sobre circuitos de arrastre	**Componete Teorico**		**SALTAR**	**10min**	
10.			**INCLINARCE**	**5min**	
11.			**ESTIRAR**	**5min**	
12			**DOBLAR**	**10min**	
13.					
14.					
15. hidratación	**Componete Social volutivo**		**x**	**5min**	
16.			**x**	**25min**	
17. partido amistoso					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento estatico		**5**	Estiramiento tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5**	realizar ejercicios que se les dificulto en clase	Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



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

Fecha: 25/10/2022	**Lugar: PAIME CENTRO**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00- 12:00M**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: trabajo tecnico					
Objetivo Especifico: mejorar control de balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar ejercicios tecnicos con balon y sin balon					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		cooperación	x	humildad	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL					
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista		**x**	**5**	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular		**x**	**5**	
3. trote alrededor de la cancha	Calentamiento		**x**	**10**	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Pito, cronometro, platillos, balones, conos.**
1.	Fuerza	Maxima			
2. juego del trencito		Explosiva	**x**	**15min**	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. coordinación escaleras pliometricas	Acoplamiento		**x**	**20min**	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de**				
9. tiros libres con barrera	**Componete Teorico**		TREPAR	**20min**	
10.			INCLINARCE		
11.			GIRAR		
12			BALANCEARCE		
13.					
14.					
15. hidratación			x	**5min**	

16.	Componete Social volutivo				
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
juego real	x	x		20min	pito, platillos, balones,
6. control con cabeza, muslo y entregar con empeine	x			5min	
7. control de balon , 21	x			5min	

x				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	
1.Estiramiento estatico	x	5min	Estiramiento tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5min	realizar ejercicios que se les dificulto en clase	Pito, cronometro

Nombre del formador:	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
Firma formador	



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

Fecha: 26/10/2022	Lugar: PAIME CENTRO	Municipio:PAIME	Hora: 8:00- 10:00M	N° de sesión: 11	N° de semana: 4
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			N° de deportistas: 20		Edades:9 A 12 AÑOS
INICIACIÒN		FUNDAMENTACIÒN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: trabajo tecnico, precisión

Objetivo Especifico: mejorar control de balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar ejercicios tecnicos con balon y sin balon

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		cooperación	x	humildad	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	x	5min	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	x	8min	
3. trote alrededor de la cancha	Calentamiento	x	7min	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			Pito, cronometro, platillos, balones, conos.
1.	Fuerza	Maxima			
2. choque hombro a hombro		Explosiva	x	10min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo
1. coordinación escaleras pliometricas	Acoplamiento	x	10min
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4. control orientado con pecho y remate	Orientación	x	10min
5.	Diferenciación		
6. control de balon con las diferentes superficies del cuerpo, por grupos	Reacción	x	10 min
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de		
circuito	Componete Teorico	TREPAR	5min
10.		SALTAR	5min
11.		CORRER	5min
12		DOBLAR	5min
13.		GIRAR	
14.	Componete Social volutivo		
15. hidratación		x	5min
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
					pito, platillos, balones,
2. cabeceo por parejas	x			20min	
3. trensa conduciendo balon y remate	x			10min	
5. uno ataca y otro defiende, pasar compañero	x			5min	
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	
1.Estiramiento estatico	x	5	Estiramiento tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				

4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	realizar ejercicios que se les dificulto en clase		Pito, cronometro
Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**				
Firma formador					



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 27/10/2022	**Lugar: PAIME CENTRO**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00- 12:00M**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÒN		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: trabajo tecnico, precisión					
Objetivo Especifico: mejorar control de balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar ejercicios tecnicos con balon y sin balon					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		cooperación	x	humildad	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	x	**5min**	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	x	**5min**	
3. trote alrededor de la cancha	Calentamiento	x	**10min**	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**ros cuerdas cronometro, platillos, balones,**
1.	Fuerza	Maxima			
2. juego con porteros y aleros		Explosiva	x	**10min**	
3. jueco de aleros con numeracion y medio	Resistencia	Aerobica	x	**10min**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. saltos sobre cuerdas y aros	Acoplamiento		x	**15min**	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. manejo del pivot a espaldas del arco	Orientación		x	**10min**	
5.	Diferenciación				
6.triangulaciones con medio y aleros	Reacción		x	**15min**	
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de**				
9	**Componete Teorico**		**AGARRAR**		
10.			**PATEAR**		
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15. hidratación			x	**5min**	
16.recuperacion			x	**5min**	
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
juego real con superioridad numerica	x			**10min**	**pito, platillos, balones,**
juego real con inferioridad numerica	x			**10min**	
}					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento estatico	x	5	Estiramiento tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	realizar ejercicios que se les dificulto en clase	Pito, cronometro
Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**			



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/10/2022	**Lugar: PAIME CENTRO**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00AM- 12:00M**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: pases y recepción de balon					
Objetivo Especifico: realizar ejercicios de pases y recepción de balon con desplazamientos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la condición tecnica de pases y recepción					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	4min	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	4min	
3. trote alrededor de la cancha al sonido del pito el que	Calentamiento	**x**	12min	platillos, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**to, cronometro,globos, platillos, balones, con**
1.	Fuerza	Maxima			
2. juego de ponchados con globos de agua		Explosiva	**x**	25min	
3.deribacion de conos en dos campos defensa y ataque	Resistencia	Aerobica	**x**	25min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.coordinacion sobre platos		Desplazamiento	**x**	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. conducción de balon con ambos pies y sus diferentes s	Acoplamiento	**x**	10min
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4. pase largo control orientado y remate	Orientación	x	10min
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7. abdominales por parejas	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		
9	**Componete Teorico**	CONTROLAR	
10.		PATEAR	
11. reglas futbol de salon		x	5
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**		
15. hidratación		x	5
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
					pito, platillos, balones
3. por grupos pase y recepción de balon	**x**			**10**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento estatico	x	5	Estiramiento tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	ejecutar ejercicios que s eles dificulto en casa	Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



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

Fecha: 5/10/2022	**Lugar: PAIME CENTRO**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00AM- 12:00M**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: control y presición					
Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar el control y presición en las diferentes zonas de la cancha					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): facilitar control tecnico y presición					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad	x	cooperación		humildad		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL					
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista		**x**	5	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular		**x**	5	
3. por grupos el que la toque dos veces	Calentamiento		**x**	10	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Pito, cronometro, platillos, balones, conos.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.control y recepcion de balon a alta intensidad		Explosiva	**x**	10min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. remates de bolea despues de un saque lateral	Velocidad	Maxima	**x**	10min	
6. paredes con interceptacion de defensas		Desplazamiento	**x**	10min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. saques laterales largos y cortos	Acoplamiento		**x**	10min	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9 pases entre lineas	**Componete Teorico**		PATEAR	15min	
10. cubrimiento de zonas indicadas			SALTAR	15min	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15. hidratación					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. pase en linea de dos , por medio de platillos	**x**			**10**	**pito, platillos, balones**
2. pase largo remate con borde externo	**x**			**10**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento estatico	x	5	Estiramiento tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	ejecutar ejercicios que s eles dificulto en casa	Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/10/2022	**Lugar: PAIME CENTRO**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 8:00- 10:00AM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: control con diferentes superficies del cuerpo					
Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar el control y presición en las diferentes zonas de la cancha					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): facilitar control tecnico y presición					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	cooperación	x	humildad	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL					
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular		**x**	5	
3. por grupos el que la toque dos veces	Calentamiento		**x**	5	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Pito, cronometro, platillos, balones, conos.**
1.	Fuerza	Maxima			
2.tanda de penales (eliminatorias)		Explosiva	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. esquipin y entrego balon tres cuartos de cancha	Velocidad	Maxima	**x**	10	
6. salidas con portero y aleros		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. reamte de bolea a porteria	Acoplamiento		**x**	10	
2.	Ritmo				

3.	Equilibrio			
4. saltar conos control orientado, remate a tumbar cono	Orientación		x	10
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**			
9	**Componete Teorico**		patearcamisar	5min
10.			recepcionar	5min
11. medidas de un campo de juego				
12				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**			
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. balon mano por grupos			x	**10min**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento estatico	**x**	**5**	Estiramiento tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	**5**	valores atrabajar en casa y entrenamientos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 11/010/2022	**Lugar: PAIME CENTRO**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00AM- 12:00M**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: precisión y dezplazamientos con balon					
Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la precisión					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): facilitar control tecnico y presición					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		cooperación	x	humildad	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	**3min**	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	**6min**	
3. cojidas por grupos	Calentamiento	**x**	**11min**	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Pito, cronometro, platillos, balones, conos.**
1. velocidad explosiva sobre circuitos	Fuerza	Maxima	**x**	**20min**	
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. prescicion ,control y pateo a aros ubicados en porteria	Velocidad	Maxima	**x**	**20min**	
		Desplazamiento			
7.saltos con soga y recorrido sobre circuitos		Reacciòn	**x**	**20min**	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5. entregar pase por medio de platillos a una sola intenci	Diferenciación	**x**	**10min**
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		
9	**Componete Teorico**	SALTAR /PATEAR	10min
10.		CORRER/CAMINAR	
11. medidas de un campo de juego			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**		
15. hidratación			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. partido amistoso			x	**10min**	**pito, platillos, balones,**

2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
PARTE FINAL					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		
1.Estiramiento estatico	x	5min	Estiramiento tren inferior y superior		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5min	realizar ejercicios que se les dificulto en clase		Pito, cronometro
Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**				
Firma formador					



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/10/2022**	**Lugar: PAIME CENTRO**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00AM- 12:00M**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: acondicionamiento fisico							
Objetivo Especifico: mejorar condición fisica							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		cooperación	x	humildad	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL					
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista		**x**	**5min**	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular		**x**	**5min**	
3. trote alrededor de la cancha	Calentamiento		**x**	**10min**	balones, pito, cronometro
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Pito, cronometro, platillos, balones, conos.**
1. sitemas ofensivos	Fuerza	Maxima	**x**	**10min**	
2. saltar platillos o conos y pateo a porteria		Explosiva	**x**	**10min**	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.recuperacion de balon en espacios reducidos		Anaerobica	**x**	**10min**	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. por parejas cabeceo, durante un determinado tiempo,	Acoplamiento		**x**	**10min**	
	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
	Reacción				
7. pase recepción, desplazamiento.	Adaptación		**x**	**10min**	
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**		**CAMINAR/CORRER**	**10min**	
10.			**SALTAR /PATEAR**	**10min**	
11. pase largo de banda remate					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15. hidratación			**x**	**5min**	
16.recomendaciones			**x**	**5min**	
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. trabajo de recuperacion grupal				**10min**	**pito, platillos, balones,**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
PARTE FINAL					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		
1.Estiramiento estatico	**x**	**5min**	Estiramiento tren inferior y superior		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5min**	realizar ejercicios que se les dificulto en clase		Pito, cronometro
Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**				
Firma formador					

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/10/2022	**Lugar: PAIME CENTRO**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 8:00- 10:00M**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: pruebas antropometricas y fisicas					
Objetivo Especifico: realizar pruebas antropometricas y fisicas a los deportistas de las escuelas de formación					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado de asistencia a clase	llamado a lista	**x**	7min	
2. movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	6min	
3.trote alrededor de la cancha	Calentamiento	**x**	6min	pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**aros escaleras de coordinacion, pito ,cronometro balones mancuernas**
triangulaciones con defensas depormedio señalados con conos	Fuerza	potencia	**x**	**20min**	
2. triangulciones en espacios reducidos		Explosiva	**x**	**20min**	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.adaptacion fisica con mancuernas	Acoplamiento		**x**	**15min**	
2.recorrido sobre aros control y pase de balon al cul	Ritmo		**x**	**15min**	
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			PATEAR/SALTAR	**10min**	
8.			CORRER/CAMINAR	**5min**	
9					
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.hidratación			hidrtación	**5min**	
17.					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	**x**	**5min**	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5min**	recomedaciones, alimentación.	**pito, cronometro**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	

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

Fecha: 18/10/2022	**Lugar: PAIME CENTRO**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00- 12:00M**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: pruebas antropometricas y fisicas					
Objetivo Especifico: realizar pruebas antropometricas y fisicas a los deportistas de las escuelas de formación					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			

1. llamado de asistencia a clase	llamado a lista		**x**	**7min**	
2. movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular		**x**	**6min**	
3.trote alrededor de la cancha	Calentamiento		**x**	**7min**	pito, cronometro
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**peso, metro, silla, cronometros, pitos, tisas, platillos**
1. juego de banquitas sin porteros	Fuerza	potencia	**x**	**20min**	
2. practica de saques laterales		Explosiva	**x**	**10min**	
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
circuitos vallas platos y conos	**Patrones Basicos de Movimiento**		TEMAS		
			CORRER GIRAR	10min	
8.			CAMINAR	10min	
9			SALTAR	10min	
10.					
	Componente teorico		TEMAS		
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15.hidratación			hidrtación	5	
16.					
PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.JUEGO REAL		**X**	X	**25min**	
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
PARTE FINAL					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		
1.Estiramiento	**x**	**5min**	estiramiento estatico		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5min**	recomedaciones, alimentación.		**pito, cronometro**
Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**				
Firma formador					

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/10/2022	**Lugar: PAIME CENTRO**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00- 12:00M**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: pruebas antropometricas y fisicas					
Objetivo Especifico: realizar pruebas antropometricas y fisicas a los deportistas de las escuelas de formación					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1. llamado de asistencia a clase	llamado a lista		**x**	**5min**	
2. movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular		**x**	**5min**	
3.trote alrededor de la cancha	Calentamiento		**x**	**5min**	pito, cronometro
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**peso, metro, silla, cronometros, pitos, tisas, platillos, balon**
1. remates a larga distancia	Fuerza	potencia	**x**	**15min**	
2.		Explosiva			
3. pases entre lineas	Resistencia	Aerobica		**20min**	
4.		Anaerobica			
5. cabezasos dentro del area	Velocidad	Maxima	**x**	**15min**	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	

1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
circuito		CORRER	**10min**	
8.		TROTAR	**10min**	
9				
10.				
teoria	**Componente teorico**	TEMAS		
		charlas	**10min**	
12				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
15.hidratación		hidrtación	**10min**	
16.				
17.				
18.				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	**x**	**5min**	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5min**	recomedaciones, alimentación.	**pito, cronometro**

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/10/2022	**Lugar: PAIME CENTRO**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 8:00- 10:00M**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: trabajo tecnico					
Objetivo Especifico: mejorar control de balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar ejercicios tecnicos con balon y sin balon					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		cooperación	x	humildad	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	7min	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	6min	
3. trote alrededor de la cancha	Calentamiento	**x**	7min	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Pito, cronometro, platillos, balones, conos.**
1. coordinación grupal sobre circuitos	Fuerza	Maxima	**x**	**10min**	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.movimientos dentro del campo a ordenes del instructo		Anaerobica	**x**	**10min**	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. laboratorios cortos		Reacciòn	**x**	**10min**	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		
9. competencia sobre circuitos de arrastre	**Componete Teorico**	**SALTAR**	**10min**
10.		**INCLINARCE**	**5min**
11.		**ESTIRAR**	**5min**
12		**DOBLAR**	**10min**
13.			
14.	**Componete Social volutivo**		
15. hidratación		**x**	**5min**
16.		**x**	**25min**

17. partido amistoso					
18					
PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
4.					
5.					
6.					
7.					
PARTE FINAL					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		
1.Estiramiento estatico		**5**	Estiramiento tren inferior y superior		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5**	realizar ejercicios que se les dificulto en clase		Pito, cronometro
Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**				
Firma formador					



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/10/2022	**Lugar: PAIME CENTRO**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00- 12:00M**	**N° de sesiòn: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: trabajo tecnico					
Objetivo Especifico: mejorar control de balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar ejercicios tecnicos con balon y sin balon					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		cooperación	x	humildad	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	**5**	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	**5**	
3. trote alrededor de la cancha	Calentamiento	**x**	**10**	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Pito, cronometro, platillos, balones, conos.**
1.	Fuerza	Maxima			
2. juego cancha a cancha eliminatorias por parejas		Explosiva	**x**	**15min**	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. coordinación escaleras pliometricas	Acoplamiento		**x**	**20min**	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9circuito	**Componete Teorico**		TREPAR	**20min**	
10.			INCLINARCE		
11.			GIRAR		
12			BALANCEARCE		
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15. hidratación			x	**5min**	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
juego real	**x**	**x**		**20min**	**pito, platillos, balones,**
6. control con cabeza, muslo y entregar con	**x**			**5min**	
7. control de balon , 21	**x**			**5min**	
		x			**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		
1.Estiramiento estatico	**x**	**5min**	Estiramiento tren inferior y superior		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5min**	realizar ejercicios que se les dificulto en clase		Pito, cronometro
Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**				
Firma formador					



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/10/2022	**Lugar: PAIME CENTRO**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 8:00- 10:00M**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**

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

Objetivo General: trabajo tecnico, precisión

Objetivo Especifico: mejorar control de balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar ejercicios tecnicos con balon y sin balon

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		cooperación	x	humildad	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	**5min**	
2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular	**x**	**8min**	
3. trote alrededor de la cancha	Calentamiento	**x**	**7min**	balones, pito, cronometro

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Pito, cronometro, platillos, balones, conos.**
1.	Fuerza	Maxima			
2. alar al compañero, realizar sentadillas		Explosiva	**x**	10min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
1. coordinación escaleras pliometricas	Acoplamiento	**x**	**10min**
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4. control orientado con pecho y remate	Orientación	**x**	**10min**
5.	Diferenciación		
6. control de balon con las diferentes superficies del cue	Reacción	**x**	**10 min**
7.	Adaptación		
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**		
circuito	**Componete Teorico**	**TREPAR**	**5min**
10.		**SALTAR**	**5min**
11.		**CORRER**	**5min**
12		**DOBLAR**	**5min**
13.		**GIRAR**	
14.	**Componete Social volutivo**		
15. hidratación		x	**5min**
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
					pito, platillos, balones,
2. cabeceo por parejas	**x**			**20min**	
3. trensa conduciendo balon y remate	**x**			**10min**	
5. uno ataca y otro defiende, pasar compañero	**x**			**5min**	
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento estatico	**x**	**5**	Estiramiento tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5**	realizar ejercicios que se les dificulto en clase	Pito, cronometro

Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**
Firma formador	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/10/2022	**Lugar: PAIME CENTRO**	**Municipio:PAIME**	**Hora: 10:00- 12:00M**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: HAROLD DANIEL GUERRA PACHON			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13-17**

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

Objetivo General: trabajo tecnico, precisión

Objetivo Especifico: mejorar control de balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar ejercicios tecnicos con balon y sin balon

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		cooperación	x	humildad	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. se realizara llamado a lista	llamado a lista	**x**	**5min**	

2. Movilidad articular tren inferior y superior	Movilidad Articular		**x**	**5min**	
3. trote alrededor de la cancha	Calentamiento		**x**	**10min**	balones, pito, cronometro
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**aros cuerdas cronometro, platillos, balones, c**
1.	Fuerza	Maxima			
2. juego con porteros y aleros		Explosiva	**x**	**10min**	
3. jueco de aleros con numeracion y medio	Resistencia	Aerobica	**x**	**10min**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. saltos sobre cuerdas y aros	Acoplamiento		**x**	**15min**	
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. manejo del pivot a espaldas del arco	Orientación		**x**	**10min**	
5.	Diferenciación				
6.triangulaciones con medio y aleros	Reacción		**x**	**15min**	
7.	Adaptación				
8.	**Patrones Basicos de Movimiento**				
9	**Componete Teorico**		**AGARRAR**		
10.			**PATEAR**		
11.					
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**				
15. hidratación			**x**	**5min**	
16.recuperacion			**x**	**5min**	
17.					
18					
PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
juego real con superioridad numerica	**x**			**10min**	**pito, platillos, balones,**
juego real con inferioridad numerica	**x**			**10min**	
}					
6.					
7.					
PARTE FINAL					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		
1.Estiramiento estatico	**x**	**5**	Estiramiento tren inferior y superior		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	**5**	realizar ejercicios que se les dificulto en clase		Pito, cronometro
Nombre del formador:	**HAROLD DANIEL GUERRA PACHON**				

ACTIVIDAD N°7



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

SEMANA	SEMANA DEL 6 DE septiembre AL 8 DE septiembre
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
NIVEL	INICIACION

CLASES				LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESARROLLO DE LA SESIÓN	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X	x	X			
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO		X	x	X			
			JUSTICIA							
			COOPERACION		X	x	X			
			LEALTAD							
			EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA		x	x	x			
			PARTICIPACIÓN		X	x	X			
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	ARTICULAR		Movilidad Articular	Mobilidad articular	Movilidad Articular			
			ACTIVACION		Activación	Activacion	Activación			
			ESPECIFICACIONES DE LA CLASE							
		DES MOTRIZ	ORIENTACIÓN		X	x	X			
			EQUILIBRIO		X	x	X			
			RITMO							
			ANTICIPACIÓN		X	x	X			
			DIFERENCIACIÓN							
			REACCION		X	x	X			
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD							
			FLEXIBILIDAD							
			RESISTENCIA		X	x	X			
		ELEMENTOS TÉCNICAS	Superficies de contacto		pases cortos	correr	borde interno			
					pases a ras de piso	saltar	caminar			
						girar				
		ELEMENTOS TACTICOS	Individual y Grupal		conduccion según la trayectoria del balon	superficies de contactp	conduccion según la trayectoria del balon			
					correr		saltar			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		estiramiento tren ingerior tren superior	recuperacion	estiramiento tren ingerior tren superior			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X		X			

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

SEMANA	SEMANA DEL 8 AL 12 DE MARZO
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
NIVEL	INICIACION

CLASES				LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
			RESPETO		X		X		X	

				LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESARROLLO DE LA SESIÓN	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPONSABILIDAD		X		X		X	
			COMPANERISMO		x		x		x	
			JUSTICIA		X					
			COOPERACION		X		X		X	
			LEALTAD							
			EN EQUIPO		x		x		x	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA		X		X		X	
			PARTICIPACIÓN		x		x		x	
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	ARTICULAR		Movilidad Articular		Movilidad Articular		Movilidad Articular	
			ACTIVACION		Activación		Activación		Activación	
			ESPECIFICACIONES DE LA CLASE							
		DES MOTRIZ	ORIENTACIÓN		x		x		x	
			EQUILIBRIO		x		x		x	
			RITMO							
			ANTICIPACIÓN							
			DIFERENCIACIÓN							
			REACCION				x			
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x		x		x	
			VELOCIDAD							
			FLEXIBILIDAD		x		x		x	
			RESISTENCIA		x		x		x	
		ELEMENTOS TÉCNICAS	Lanzamientos		pateo con pie no dominante		pateo con pie domienate			
							pateo con pie no dominante		saques laterales	
		ELEMENTOS TACTICOS	Principios ofensivos y defensivos		principios defensivos		principios ofensivos		principios defensivos	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		Estiramientos de pies a cabeza		Estiramientos de pies a cabeza		Estiramientos de pies a cabeza	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X		X		X	

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

SEMANA	SEMANA DEL SEMANA DEL 13 de septiembre AL 15 DE septiembre del 2022
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
NIVEL	INICIACION

CLASES				LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		x	x	x			
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO							
			JUSTICIA		x	x	x			
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			EN EQUIPO		x	x	x			
			HUMILDAD		x	x	x			

DESARROLLO DE LA SESIÓN		VALORES PERSONALES	OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA		x	x	x			
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA		X	x	X			
	PARTE INCIAL	INICIO	ARTICULAR		Movilidad Articular		Movilidad Articular			
			ACTIVACION		Activación	Activacion	Activación			
			ESPECIFICACIONES DE LA CLASE							
		DES MOTRIZ	ORIENTACIÓN		x	x	x			
			EQUILIBRIO							
			RITMO							
			ANTICIPACIÓN		x	x	x			
			DIFERENCIACIÓN							
			REACCION		x	x	x			
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x	x	x			
			VELOCIDAD		x	x	x			
			FLEXIBILIDAD							
			RESISTENCIA							
		ELEMENTOS TÉCNICAS	Modelo de juegos		sistemas de juego	saltar	juego ludico			
						caminar				
						correr				
						girar				
		ELEMENTOS TACTÍCOS					defensa			
			Individual y Grupal		ataques	pliometria	ataque			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		estiramientos de pies a cabeza	estiramiento	estiramientos de pies a cabeza			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		x	x	x			

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

SEMANA	SEMANA DEL 20 AL 22 DE SEPTIEMBRE 2022
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
NIVEL	INICIACION

CLASES				LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X	X	X			
			RESPONSABILIDAD							
			COMPANERISMO		X	X	X			
			JUSTICIA		X	X	X			
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			EN EQUIPO		X	X	X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA							
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA		X	X	X			
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
		INICIO	ARTICULAR							
			ACTIVACIÓN		Movilidad Articular	Mobilidad articular	Movilidad Articular			

DESARROLLO DE LA SESIÓN	PARTE INCIAL		ESPECIFICACIONES DE LA CLASE		Activación		Activación			
		DES MOTRIZ	RIENTACION							
			EQUILIBRIO							
			RITMO							
			NTICIPACION		X	x	X			
			FERENCIACION		x	x	x			
			REACCION		x	x	x			
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD		X	x	X			
			LEXIBILIDAD		x	x	x			
			ESISTENCIA							
		ELEMENTOS TÉCNICAS	atrones basicos		atrapar	atrapar	Atrapar			
			recepcion							
			control		amortiguacion		semiparada			
		ELEMENTOS TACTICOS				girar				
						saltar				
					correr	correr	pateo			
	PARTE FINAL	FINAL	STIRAMIENTO		estiramiento tren ingerior tren superior		estiramiento tren inferiro tren superior			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		x	x	x			
		FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON							

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

SEMANA				SEMANA DEL 27 AL29 DE SEPTIEMBRE 2022						
DEPORTE				FUTBOL DE SALON						
NIVEL				INICIACION						
CLASES				LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESARROLLO DE LA SESIÓN	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO							
			SPONSABILIDAD		X	X	X			
			MPANERISMO							
			JUSTICIA		X	X	X			
			OOPERACION							
			LEALTAD							
			EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA		X	X	X			
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA		X	X	X			
	PARTE INCIAL	INICIO	ARTICULAR							
			ACTIVACION		Movilidad Articular	ACTIVACION	Movilidad Articular			
			ESPECIFICACIONES DE LA CLASE		Activación		Activación			
		DES MOTRIZ	RIENTACION		X	X	X			
			EQUILIBRIO		x	X	x			
			RITMO							
			NTICIPACION							
			FERENCIACION							
			REACCION		x	X	x			
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD		x	X	x			
			LEXIBILIDAD							
			ESISTENCIA		x	X	x			
		ELEMENTOS TÉCNICAS				girar				
			atrones basicos			caminar				
			pases		pases a media altura	reptar	pases hacia atrás			
						saltar				
		ELEMENTOS TACTICOS	regate o finta		regates clasicos	superficies de contacto	tunel			

			STIRAMIENTO			Estiramientos de pies a cabeza			estiramiento		Estiramientos de pies a cabeza						
PARTE FINAL	FINAL	RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					x		x			x					

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

SEMANA	SEMANA DEL 6 DE septiembre AL 8 DE septiembre
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
NIVEL	PERFECCIONAMIENTO

CLASES				LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESARROLLO DE LA SESIÓN	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X	x	X			
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO		X	x	X			
			JUSTICIA							
			COOPERACION		X	x	X			
			LEALTAD							
			EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA		x	x	x			
			PARTICIPACIÓN		X	x	X			
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	ARTICULAR		Movilidad Articular	Mobilidad articular	Movilidad Articular			
			ACTIVACION		Activación	Activacion	Activación			
			ESPECIFICACIONES DE LA CLASE							
		DES MOTRIZ	ORIENTACIÓN		X	x	X			
			EQUILIBRIO		X	x	X			
			RITMO							
			ANTICIPACIÓN		X	x	X			
			DIFERENCIACIÓN							
			REACCION		X	x	X			
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD							
			FLEXIBILIDAD							
			RESISTENCIA		X	x	X			
		ELEMENTOS TÉCNICAS	Superficies de contacto		pases cortos	correr	borde interno			
					pases a ras de piso	saltar	caminar			
						girar				
		ELEMENTOS TACTICOS	Individual y Grupal		conduccion según la trayectoria del balon	superficies de contactp	conduccion según la trayectoria del balon			
					correr		saltar			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		estiramiento tren ingerior tren superior	recuperacion	estiramiento tren ingerior tren superior			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X		X			

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

SEMANA	SEMANA DEL 8 AL 12 DE MARZO
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
NIVEL	PERFECCIONAMIENTO

CLASES				LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
			RESPETO		X		X		X	

				LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESARROLLO DE LA SESIÓN	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPONSABILIDAD		X		X		X	
			COMPANERISMO		x		x		x	
			JUSTICIA		X					
			COOPERACION		X		X		X	
			LEALTAD							
			EN EQUIPO		x		x		x	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA		X		X		X	
			PARTICIPACIÓN		x		x		x	
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	ARTICULAR		Movilidad Articular		Movilidad Articular		Movilidad Articular	
			ACTIVACION		Activación		Activación		Activación	
			ESPECIFICACIONES DE LA CLASE							
		DES MOTRIZ	ORIENTACIÓN		x		x		x	
			EQUILIBRIO		x		x		x	
			RITMO							
			ANTICIPACIÓN							
			DIFERENCIACIÓN							
			REACCION				x			
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x		x		x	
			VELOCIDAD							
			FLEXIBILIDAD		x		x		x	
			RESISTENCIA		x		x		x	
		ELEMENTOS TÉCNICAS	Lanzamientos		pateo con pie no dominante		pateo con pie domienate			
							pateo con pie no dominante		saques laterales	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	Principios ofensivos y defensivos		principios defensivos		principios ofensivos		principios defensivos	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		Estiramientos de pies a cabeza		Estiramientos de pies a cabeza		Estiramientos de pies a cabeza	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X		X		X	

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

SEMANA	SEMANA DEL SEMANA DEL 13 de septiembre AL 15 DE septiembre del 2022
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
NIVEL	PERFECCIONAMIENTO

CLASES				LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		x	x	x			
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO							
			JUSTICIA		x	x	x			
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			EN EQUIPO		x	x	x			
			HUMILDAD		x	x	x			

				LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESARROLLO DE LA SESIÓN		VALORES PERSONALES	OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA		x	x	x			
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA		X	x	X			
	PARTE INCIAL	INICIO	ARTICULAR		Movilidad Articular		Movilidad Articular			
			ACTIVACION		Activación	Activacion	Activación			
			ESPECIFICACIONES DE LA CLASE							
		DES MOTRIZ	ORIENTACIÓN		x	x	x			
			EQUILIBRIO							
			RITMO							
			ANTICIPACIÓN		x	x	x			
			DIFERENCIACIÓN							
			REACCION		x	x	x			
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x	x	x			
			VELOCIDAD		x	x	x			
			FLEXIBILIDAD							
			RESISTENCIA							
		ELEMENTOS TÉCNICAS	Modelo de juegos		sistemas de juego	saltar	juego ludico			
						caminar				
						correr				
						girar				
		ELEMENTOS TACTICOS					defensa			
			Individual y Grupal		ataques	pliometria	ataque			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		estiramientos de pies a cabeza	estiramiento	estiramientos de pies a cabeza			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		x	x	x			

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

SEMANA	SEMANA DEL 20 AL 22 DE SEPTIEMBRE 2022
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
NIVEL	PERFECCIONAMIENTO

CLASES				LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X	X	X			
			SPONSABILIDAD							
			MPANERISMO		X	X	X			
			JUSTICIA		X	X	X			
			OOPERACION							
			LEALTAD							
			EN EQUIPO		X	X	X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA							
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA		X	X	X			
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
		INICIO	ARTICULAR							
			ACTIVACIÓN		Movilidad Articular	Mobilidad articular	Movilidad Articular			

				LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESARROLLO DE LA SESIÓN	PARTE INCIAL		ESPECIFICACIONES DE LA CLASE		Activación		Activación			
		DES MOTRIZ	RIENTACION							
			EQUILIBRIO							
			RITMO							
			NTICIPACION		X	x	X			
			FERENCIACION		x	x	x			
			REACCION		x	x	x			
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD		X	x	X			
			LEXIBILIDAD		x	x	x			
			ESISTENCIA							
		ELEMENTOS TÉCNICAS	atrones basicos		atrapar	atrapar	Atrapar			
			recepcion							
			control		amortiguacion		semiparada			
		ELEMENTOS TACTICOS				girar				
						saltar				
					correr	correr	pateo			
	PARTE FINAL	FINAL	STIRAMIENTO		estiramiento tren ingerior tren superior		estiramiento tren inferiro tren superior			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		x	x	x			
FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON									

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

SEMANA	SEMANA DEL 27 AL29 DE SEPTIEMBRE 2022
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
NIVEL	PERFECCIONAMIENTO

CLASES				LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO							
			SPONSABILIDAD		X	X	X			
			MPANERISMO							
			JUSTICIA		X	X	X			
			OOPERACION							
			LEALTAD							
			EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA		X	X	X			
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA		X	X	X			
DESARROLLO DE LA SESIÓN	PARTE INCIAL	INICIO	ARTICULAR							
			ACTIVACION		Movilidad Articular	ACTIVACION	Movilidad Articular			
			ESPECIFICACIONES DE LA CLASE		Activación		Activación			
		DES MOTRIZ	RIENTACION		X	X	X			
			EQUILIBRIO		x	X	x			
			RITMO							
			NTICIPACION							
			FERENCIACION							
			REACCION		x	X	x			
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD		x	X	x			
			LEXIBILIDAD							
			ESISTENCIA		x	X	x			
		ELEMENTOS TÉCNICAS				girar				
			atrones basicos			caminar				
			pases		pases a media altura	reptar	pases hacia atrás			
						saltar				
		ELEMENTOS TACTICOS	regate o finta		regates clasicos	superficies de contacto	tunel			

	PARTE FINAL	FINAL	STIRAMIENTO				Estiramientos de pies a cabeza				estiramiento		Estiramientos de pies a cabeza		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					x			x			x	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA				**SEMANA DEL 6 DE septiembre AL 8 DE septiembre**										
DEPORTE				FUTBOL DE SALON										
NIVEL				**FUNDAMENTACION**										
CLASES				**LUNES**		**MARTES**		**MIERCOLES**		**JUEVES**		**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
DESARROLLO DE LA SESIÓN	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X		x		X				
			RESPONSABILIDAD											
			COMPAÑERISMO			X		x		X				
			JUSTICIA											
			COOPERACION			X		x		X				
			LEALTAD											
			EN EQUIPO											
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD											
			OBEDIENCIA											
			AUTODISCIPLINA			x		x		x				
			PARTICIPACIÓN			X		x		X				
			PERSEVERANCIA											
			AUTODOMINIO											
			RECOMPENSA											
	PARTE INCIAL	INICIO	ARTICULAR			Movilidad Articular		Mobilidad articular		Movilidad Articular				
			ACTIVACION			Activación		Activacion		Activación				
			ESPECIFICACIONES DE LA CLASE											
		DES MOTRIZ	ORIENTACIÓN			X		x		X				
			EQUILIBRIO			X		x		X				
			RITMO											
			ANTICIPACIÓN			X		x		X				
			DIFERENCIACIÓN											
			REACCION			X		x		X				
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA											
			VELOCIDAD											
			FLEXIBILIDAD											
			RESISTENCIA			X		x		X				
		ELEMENTOS TÉCNICAS	Superficies de contacto			pases cortos		correr		borde interno				
						pases a ras de piso		saltar		caminar				
								girar						
		ELEMENTOS TACTICOS												
			Individual y Grupal			conduccion según la trayectoria del balon		superficies de contactp		conduccion según la trayectoria del balon				
						correr				saltar				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			estiramiento tren ingerior tren superior		recuperacion		estiramiento tren ingerior tren superior				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			X				X				

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA				**SEMANA DEL 8 AL 12 DE MARZO**										
DEPORTE				FUTBOL DE SALON										
NIVEL				**FUNDAMENTACION**										
CLASES				**LUNES**		**MARTES**		**MIERCOLES**		**JUEVES**		**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
			RESPETO			X				X			X	

				LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESARROLLO DE LA SESIÓN	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPONS ABILIDAD		X		X		X	
			COMPANE RISMO		x		x		x	
			JUSTICIA		X					
			COOPERA CION		X		X		X	
			LEALTAD							
			EN EQUIPO		x		x		x	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENC A							
			AUTODISC PLINA		X		X		X	
			PARTICIPA CIÓN		x		x		x	
			PERSEVER ANCIA							
			AUTODOMI NIO							
			RECOMPE NSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	ARTICULA R		Movilidad Articular		Movilidad Articular		Movilidad Articular	
			ACTIVACIO N		Activación		Activación		Activación	
			ESPECIFIC ACIONES DE LA CLASE							
		DES MOTRIZ	ORIENTAC ÓN		x		x		x	
			EQUILIBRI O		x		x		x	
			RITMO							
			ANTICIPAC ÓN							
			DIFERENCI ACIÓN							
			REACCION				x			
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x		x		x	
			VELOCIDAD							
			FLEXIBILIDAD		x		x		x	
			RESISTENCIA		x		x		x	
		ELEMENTOS TÉCNICAS	Lanzamientos		pateo con pie no dominante		pateo con pie domienate			
							pateo con pie no dominante		saques laterales	
		ELEMENTOS TACTICOS	Principios ofensivos y defensivos		principios defensivos		principios ofensivos		principios defensivos	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIE NTO		Estiramientos de pies a cabeza		Estiramientos de pies a cabeza		Estiramientos de pies a cabeza	
			RETROALI MENTACIÓ N DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X		X		X	

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

SEMANA	SEMANA DEL SEMANA DEL 13 de septiembre AL 15 DE septiembre del 2022
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
NIVEL	FUNDAMENTACION

CLASES				LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		x	x	x			
			RESPONS ABILIDAD							
			COMPAÑE RISMO							
			JUSTICIA		x	x	x			
			COOPERA CION							
			LEALTAD							
			EN EQUIPO		x	x	x			
			HUMILDAD		x	x	x			

DESARROLLO DE LA SESIÓN		VALORES PERSONALES	OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA		x	x	x			
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA		X	x	X			
	PARTE INCIAL	INICIO	ARTICULAR		Movilidad Articular		Movilidad Articular			
			ACTIVACIÓN		Activación	Activacion	Activación			
			ESPECIFICACIONES DE LA CLASE							
		DES MOTRIZ	ORIENTACIÓN		x	x	x			
			EQUILIBRIO							
			RITMO							
			ANTICIPACIÓN		x	x	x			
			DIFERENCIACIÓN							
			REACCIÓN		x	x	x			
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x	x	x			
			VELOCIDAD		x	x	x			
			FLEXIBILIDAD							
			RESISTENCIA							
		ELEMENTOS TÉCNICAS	Modelo de juegos		sistemas de juego	saltar	juego ludico			
						caminar				
						correr				
						girar				
		ELEMENTOS TACTICOS					defensa			
			Individual y Grupal		ataques	pliometria	ataque			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		estiramientos de pies a cabeza	estiramiento	estiramientos de pies a cabeza			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		x	x	x			

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA	SEMANA DEL 20 AL 22 DE SEPTIEMBRE 2022
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
NIVEL	FUNDAMENTACION

CLASES				LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X	X	X			
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO		X	X	X			
			JUSTICIA		X	X	X			
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			EN EQUIPO		X	X	X			
			HUMILDAD							
		VALORES PERSONALES	OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA							
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA		X	X	X			
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
		INICIO	ARTICULAR							
			ACTIVACIÓN		Movilidad Articular	Mobilidad articular	Movilidad Articular			

				LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESARROLLO DE LA SESIÓN	PARTE INCIAL		ESPECIFICACIONES DE LA CLASE		Activación		Activación			
		DES MOTRIZ	RIENTACION							
			EQUILIBRIO							
			RITMO							
			NTICIPACION		X	x	X			
			FERENCIACION		x	x	x			
			REACCION		x	x	x			
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD		X	x	X			
			LEXIBILIDAD		x	x	x			
			ESISTENCIA							
		ELEMENTOS TÉCNICAS	atrones basicos		atrapar	atrapar	Atrapar			
			recepcion							
			control		amortiguacion		semiparada			
		ELEMENTOS TACTÍCOS				girar saltar correr				
					correr		pateo			
	PARTE FINAL	FINAL	STIRAMIENTO		estiramiento tren ingerior tren superior		estiramiento tren inferiro tren superior			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		x	x	x			
		FORMADOR		HAROLD DANIEL GUERRA PACHON						

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA				**SEMANA DEL 27 AL29 DE SEPTIEMBRE 2022**						
DEPORTE				FUTBOL DE SALON						
NIVEL				**FUNDAMENTACION**						
CLASES				LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESARROLLO DE LA SESIÓN	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO							
			SPONSABILIDAD		X	X	X			
			MPANERISMO							
			JUSTICIA		X	X	X			
			OOPERACION							
			LEALTAD							
			EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA		X	X	X			
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA		X	X	X			
	PARTE INCIAL	INICIO	ARTICULAR							
			ACTIVACION		Movilidad Articular	ACTIVACION	Movilidad Articular			
			ESPECIFICACIONES DE LA CLASE		Activación		Activación			
		DES MOTRIZ	RIENTACION		X	X	X			
			EQUILIBRIO		x	X	x			
			RITMO							
			NTICIPACION							
			FERENCIACION							
			REACCION		x	X	x			
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD		x	X	x			
			LEXIBILIDAD							
			ESISTENCIA		x	X	x			
		ELEMENTOS TÉCNICAS	atrones basicos			girar caminar				
			pases		pases a media altura	reptar saltar	pases hacia atrás			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	regate o finta		regates clasicos	superficies de contacto	tunel			

			STIRAMIENTO				Estiramientos de pies a cabeza				estiramient o		Estiramientos de pies a cabeza		
	PARTE FINAL	FINAL	RETROALI MENTACIÓ N DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIO S PROPUES TOS Y COMPORT AMIENTO)					x			x			x	

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

SEMANA	SEMANA DEL 6 DE septiembre AL 8 DE septiembre
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
NIVEL	PERFECCIONAMIENTO

CLASES				LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESARROLLO DE LA SESIÓN	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X	x	X			
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO		X	x	X			
			JUSTICIA							
			COOPERACION		X	x	X			
			LEALTAD							
			EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA		x	x	x			
			PARTICIPACIÓN		X	x	X			
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	ARTICULAR		Movilidad Articular	Mobilidad articular	Movilidad Articular			
			ACTIVACION		Activación	Activacion	Activación			
			ESPECIFICACIONES DE LA CLASE							
		DES MOTRIZ	ORIENTACIÓN		X	x	X			
			EQUILIBRIO		X	x	X			
			RITMO							
			ANTICIPACIÓN		X	x	X			
			DIFERENCIACIÓN							
			REACCION		X	x	X			
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD							
			FLEXIBILIDAD							
			RESISTENCIA		X	x	X			
		ELEMENTOS TÉCNICAS	Superficies de contacto		pases cortos	correr	borde interno			
					pases a ras de piso	saltar	caminar			
						girar				
		ELEMENTOS TACTICOS	Individual y Grupal		conduccion según la trayectoria del balon	superficies de contactp	conduccion según la trayectoria del balon			
					correr		saltar			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		estiramiento tren ingerior tren superior	recuperacion	estiramiento tren ingerior tren superior			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X		X			

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

SEMANA	SEMANA DEL 8 AL 12 DE MARZO
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
NIVEL	PERFECCIONAMIENTO

CLASES				LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
			RESPETO		X		X		X	

				LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESARROLLO DE LA SESIÓN	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPONSABILIDAD		X		X		X	
			COMPANERISMO		x		x		x	
			JUSTICIA		X					
			COOPERACION		X		X		X	
			LEALTAD							
			EN EQUIPO		x		x		x	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA		X		X		X	
			PARTICIPACIÓN		x		x		x	
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	ARTICULAR		Movilidad Articular		Movilidad Articular		Movilidad Articular	
			ACTIVACION		Activación		Activación		Activación	
			ESPECIFICACIONES DE LA CLASE							
		DES MOTRIZ	ORIENTACIÓN		x		x		x	
			EQUILIBRIO		x		x		x	
			RITMO							
			ANTICIPACIÓN							
			DIFERENCIACIÓN							
			REACCION				x			
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x		x		x	
			VELOCIDAD							
			FLEXIBILIDAD		x		x		x	
			RESISTENCIA		x		x		x	
		ELEMENTOS TÉCNICAS	Lanzamientos		pateo con pie no dominante		pateo con pie domienate			
							pateo con pie no dominante		saques laterales	
		ELEMENTOS TACTICOS	Principios ofensivos y defensivos		principios defensivos		principios ofensivos		principios defensivos	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		Estiramientos de pies a cabeza		Estiramientos de pies a cabeza		Estiramientos de pies a cabeza	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X		X		X	

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

SEMANA	SEMANA DEL SEMANA DEL 13 de septiembre AL 15 DE septiembre del 2022
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
NIVEL	PERFECCIONAMIENTO

CLASES				LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		x	x	x			
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO							
			JUSTICIA		x	x	x			
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			EN EQUIPO		x	x	x			
			HUMILDAD		x	x	x			

DESARROLLO DE LA SESIÓN		VALORES PERSONALES	OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA		x	x	x			
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA		X	x	X			
	PARTE INCIAL	INICIO	ARTICULAR		Movilidad Articular		Movilidad Articular			
			ACTIVACION		Activación	Activacion	Activación			
			ESPECIFICACIONES DE LA CLASE							
		DES MOTRIZ	ORIENTACIÓN		x	x	x			
			EQUILIBRIO							
			RITMO							
			ANTICIPACIÓN		x	x	x			
			DIFERENCIACIÓN							
			REACCION		x	x	x			
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x	x	x			
			VELOCIDAD		x	x	x			
			FLEXIBILIDAD							
			RESISTENCIA							
		ELEMENTOS TÉCNICAS	Modelo de juegos		sistemas de juego	saltar	juego ludico			
						caminar				
						correr				
						girar				
		ELEMENTOS TACTÍCOS					defensa			
			Individual y Grupal		ataques	pliometria	ataque			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		estiramientos de pies a cabeza	estiramiento	estiramientos de pies a cabeza			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		x	x	x			

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

SEMANA				SEMANA DEL 20 AL 22 DE SEPTIEMBRE 2022						
DEPORTE				FUTBOL DE SALON						
NIVEL				PERFECCIONAMIENTO						
CLASES				LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X	X	X			
			RESPONSABILIDAD							
			COMPANERISMO		X	X	X			
			JUSTICIA		X	X	X			
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			EN EQUIPO		X	X	X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA							
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA		X	X	X			
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
		INICIO	ARTICULAR							
			ACTIVACIÓN		Movilidad Articular	Mobilidad articular	Movilidad Articular			

DESARROLLO DE LA SESIÓN	PARTE INCIAL		ESPECIFICACIONES DE LA CLASE		Activación		Activación			
		DES MOTRIZ	RIENTACION							
			EQUILIBRIO							
			RITMO							
			NTICIPACION		X	x	X			
			FERENCIACION		x	x	x			
			REACCION		x	x	x			
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD		X	x	X			
			LEXIBILIDAD		x	x	x			
			ESISTENCIA							
		ELEMENTOS TÉCNICAS	atrones basicos		atrapar	atrapar	Atrapar			
			recepcion							
			control		amortiguacion		semiparada			
		ELEMENTOS TACTÍCOS			correr	girar saltar correr	pateo			
	PARTE FINAL	FINAL	STIRAMIENTO		estiramiento tren ingerior tren superior		estiramiento tren inferiro tren superior			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		x	x	x			
		FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON							

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA	SEMANA DEL 27 AL29 DE SEPTIEMBRE 2022
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
NIVEL	PERFECCIONAMIENTO

CLASES				LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO							
			SPONSABILIDAD		X	X	X			
			MPANERISMO							
			JUSTICIA		X	X	X			
			OOPERACION							
			LEALTAD							
			EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA		X	X	X			
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA		X	X	X			
DESARROLLO DE LA SESIÓN	PARTE INCIAL	INICIO	ARTICULAR							
			ACTIVACION		Movilidad Articular	ACTIVACION	Movilidad Articular			
			ESPECIFICACIONES DE LA CLASE		Activación		Activación			
		DES MOTRIZ	RIENTACION		X	X	X			
			EQUILIBRIO		x	X	x			
			RITMO							
			NTICIPACION							
			FERENCIACION							
			REACCION		x	X	x			
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD		x	X	x			
			LEXIBILIDAD							
			ESISTENCIA		x	X	x			
		ELEMENTOS TÉCNICAS	atrones basicos			girar caminar				
			pases		pases a media altura	reptar saltar	pases hacia atrás			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	regate o finta		regates clasicos	superficies de contacto	tunel			

									STIRAMIENTO				Estiramientos de pies a cabeza				estiramient o		Estiramientos de pies a cabeza											
							PARTE FINAL	FINAL	RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					x			x			x										

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA	**SEMANA DEL 4 DE OCTUBRE AL 6 DE OCTUBRE 2022**
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
NIVEL	**INICIACION**

			CLASES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESARROLLO DE LA SESIÓN	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X	x	X		X	
			RESPONSABILIDAD							
			COMPANERISMO		X	x	X		X	
			JUSTICIA							
			COOPERACION		X	x	X		X	
			LEALTAD		X	x	X		X	
			EN EQUIPO		X	x	X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA							
			PARTICIPACIÓN		X	x	X		X	
			PERSEVERANCIA		X	x	X		X	
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	ARTICULAR		Movilidad Articular	mobilidad articular	Movilidad Articular		Movilidad Articular	
			ACTIVACION		Activación	activacion	Activación		Activación	
			ESPECIFICACIONES DE LA CLASE							
		DES MOTRIZ	ORIENTACIÓN		X	x	X		X	
			EQUILIBRIO		X	x	X		X	
			RITMO							
			ANTICIPACIÓN		X	x	X		X	
			DIFERENCIACIÓN							
			REACCION		X	x	X		X	
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD							
			FLEXIBILIDAD							
			RESISTENCIA		X	x	X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICAS	Superficies de contacto		pases cortos	escaleas de coordinación	borde interno		pases a ras de piso	
					pases a ras de piso	supercities de contacto			pases en pared	
		ELEMENTOS TACTICOS	Individual y Grupal		conduccion según la trayectoria del balon	conducccion	conduccion según la trayectoria del balon		conduccion según la trayectoria del balon	
					correr		saltar		correr	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		estiramiento tren ingerior tren superior		estiramiento tren ingerior tren superior		estiramiento tren ingerior tren superior	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X		X		X	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA	**SEMANA DEL 11AL 13 DE OCTUBRE**
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
NIVEL	**INICIACION**

CLASES				LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESARROLLO DE LA SESIÓN	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X		X		X	
			RESPONSABILIDAD		X		X		X	
			COMPAÑERISMO		x		x		x	
			JUSTICIA		X					
			COOPERACION		X		X		X	
			LEALTAD EN EQUIPO		x		x		x	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA		X		X		X	
			PARTICIPACIÓN		x		x		x	
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	ARTICULAR		Movilidad Articular		Movilidad Articular		Movilidad Articular	
			ACTIVACIÓN		Activación		Activación		Activación	
			ESPECIFICACIONES DE LA CLASE							
		DES MOTRIZ	ORIENTACIÓN		x		x		x	
			EQUILIBRIO		x		x		x	
			RITMO							
			ANTICIPACIÓN							
			DIFERENCIACIÓN							
			REACCIÓN				x			
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x		x		x	
			VELOCIDAD							
			FLEXIBILIDAD		x		x		x	
			RESISTENCIA		x		x		x	
		ELEMENTOS TÉCNICAS	Lanzamientos		pateo con pie no dominante		pateo con pie domienate			
							pateo con pie no dominante		saques laterales	
		ELEMENTOS TACTICOS	Principios ofensivos y defensivos		principios defensivos		principios ofensivos		principios defensivos	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		Estiramientos de pies a cabeza		Estiramientos de pies a cabeza		Estiramientos de pies a cabeza	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X		X		X	

0

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA	**SEMANA DEL SEMANA DEL 18 AL 20 DE OCTUBRE**
DEPORTE	FUTBOL DE SALÓN
NIVEL	**INICIACIÓN**

CLASES				LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		VALORES SOCIALES	RESPETO		x		x		x	
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO		X		X		X	
			JUSTICIA							
			COOPERACION							
			LEALTAD EN EQUIPO		x		x		x	

DESARROLLO DE LA SESIÓN	VALORES	VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X						
			OBEDIENCIA								
			AUTODISCIPLINA								
			PARTICIPACIÓN		x		x		x		
			PERSEVERANCIA								
			AUTODOMINIO								
			RECOMPENSA		X		X		X		
	PARTE INCIAL	INICIO	ARTICULAR		Movilidad Articular		Movilidad Articular		Movilidad Articular		
			ACTIVACION		Activación		Activación		Activación		
			ESPECIFICACIONES DE LA CLASE								
		DES MOTRIZ	ORIENTACIÓN								
			EQUILIBRIO								
			RITMO								
			ANTICIPACIÓN				x				
			DIFERENCIACIÓN								
			REACCION				x				
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x		x		x		
			VELOCIDAD		x		x		x		
			FLEXIBILIDAD		X		X		X		
			RESISTENCIA								
		ELEMENTOS TÉCNICAS	Modelo de juegos		sistemas de juego		juego ludico		juego ludico		
		ELEMENTOS TACTICOS					defensa				
			Individual y Grupal		ataques		ataque		defensa		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		estiramientos de pies a cabeza		estiramientos de pies a cabeza		estiramientos de pies a cabeza		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		x		x		x		0

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA	**SEMANA DEL 25 AL 27 DE OCTUBRE 2022**
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
NIVEL	**INICIACION**

CLASES				LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		x		X		x	
			SPONSABILIDAD		x		X		x	
			MPANERISMO							
			JUSTICIA							
			OOPERACION		X		X		X	
			LEALTAD		X		X		6 X	
			EN EQUIPO		X		X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA		x		X		x	
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
			ARTICULAR							

DESARROLLO DE LA SESIÓN	PARTE INCIAL	INICIO	ACTIVACION	Movilidad Articular	Movilidad Articular	Movilidad Articular
			ESPECIFICACIONES DE LA CLASE	Activación	Activación	Activación
		DES MOTRIZ	RIENTACION			
			EQUILIBRIO			
			RITMO			
			NTICIPACION	X	X	X
			FERENCIACION			
			REACCION	x	x	x
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD	X	X	X
			LEXIBILIDAD	x	x	x
			ESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICAS	atrones basicos	atrapar	Atrapar	atrapar
			recepcion			
			control	amortiguacion	semiparada	control respecto al suelo
		ELEMENTOS TACTÍCOS		correr	pateo	correr
	PARTE FINAL	FINAL	STIRAMIENTO	estiramiento tren ingerior tren superior	estiramiento tren inferiro tren superior	estiramiento tren inferior tren superior
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x	X

FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON
MES	OCTUBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA	**SEMANA DEL 4 DE OCTUBRE AL 6 DE OCTUBRE 2022**
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
NIVEL	**FUNDAMENTACION**

			CLASES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESARROLLO DE LA SESIÓN	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X	x	X			
			RESPONSABILIDAD							
			COMPANERISMO		X	x	X			
			JUSTICIA							
			COOPERACION		X	x	X			
			LEALTAD		X	x	X			
			EN EQUIPO		X	x	X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA							
			PARTICIPACIÓN		X	x	X			
			PERSEVERANCIA		X	x	X			
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	ARTICULAR		Movilidad Articular	mobilidad articular	Movilidad Articular			
			ACTIVACION		Activación	activacion	Activación			
			ESPECIFICACIONES DE LA CLASE							
		DES MOTRIZ	ORIENTACIÓN		X	x	X			
			EQUILIBRIO		X	x	X			
			RITMO							
			ANTICIPACIÓN		X	x	X			
			DIFERENCIACIÓN							
			REACCION		X	x	X			
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD							
			FLEXIBILIDAD							
			RESISTENCIA		X	x	X			
		ELEMENTOS TÉCNICAS	Superficies de contacto		pases cortos	escaleas de coordinación	borde interno			
					pases a ras de piso	supercities de contacto				
		ELEMENTOS TACTICOS	Individual y Grupal		conduccion según la trayectoria del balon	conducccion	conduccion según la trayectoria del balon			
					correr		saltar			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		estiramiento tren ingerior tren superior		estiramiento tren ingerior tren superior			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X		X			

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA	**SEMANA DEL 11AL 13 DE OCTUBRE**
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
NIVEL	**FUNDAMENTACION**

CLASES				LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESARROLLO DE LA SESIÓN	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X		X			
			RESPONSABILIDAD		X		X			
			COMPAÑERISMO		x		x			
			JUSTICIA		X					
			COOPERACION		X		X			
			LEALTAD EN EQUIPO		x		x			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA		X		X			
			PARTICIPACIÓN		x		x			
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	ARTICULAR		Movilidad Articular		Movilidad Articular			
			ACTIVACIÓN		Activación		Activación			
			ESPECIFICACIONES DE LA CLASE							
		DES MOTRIZ	ORIENTACIÓN		x		x			
			EQUILIBRIO		x		x			
			RITMO							
			ANTICIPACIÓN							
			DIFERENCIACIÓN							
			REACCIÓN				x			
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x		x			
			VELOCIDAD							
			FLEXIBILIDAD		x		x			
			RESISTENCIA		x		x			
		ELEMENTOS TÉCNICAS	Lanzamientos		pateo con pie no dominante		pateo con pie domienate			
							pateo con pie no dominante			
		ELEMENTOS TACTICOS	Principios ofensivos y defensivos		principios defensivos		principios ofensivos			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		Estiramientos de pies a cabeza		Estiramientos de pies a cabeza			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X		X			

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA	**SEMANA DEL SEMANA DEL 18 AL 20 DE OCTUBRE**
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
NIVEL	**FUNDAMENTACION**

CLASES				LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		VALORES SOCIALES	RESPETO		x		x			
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO		X		X			
			JUSTICIA							
			COOPERACION							
			LEALTAD EN EQUIPO		x		x			

				LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
DESARROLLO DE LA SESIÓN	VALORES	VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X						
			OBEDIENC A								
			AUTODISCI PLINA								
			PARTICIPA CIÓN		x		x				
			PERSEVER ANCIA								
			AUTODOMI NIO								
			RECOMPE NSA		X		X				
	PARTE INCIAL	INICIO	ARTICULA R		Movilidad Articular		Movilidad Articular				
			ACTIVACIO N		Activación		Activación				
			ESPECIFIC ACIONES DE LA CLASE								
		DES MOTRIZ	ORIENTAC ÓN								
			EQUILIBRI O								
			RITMO								
			ANTICIPAC ÓN				x				
			DIFERENCI ACIÓN								
			REACCION				x				
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x		x				
			VELOCIDAD		x		x				
			FLEXIBILIDAD		X		X				
			RESISTENCIA								
		ELEMENTOS TÉCNICAS	Modelo de juegos		sistemas de juego		juego ludico				
		ELEMENTOS TACTICOS									
							defensa				
			Individual y Grupal		ataques		ataque				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIE NTO		estiramientos de pies a cabeza		estiramientos de pies a cabeza				
			RETROALI MENTACIÓ N DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIO S PROPUES TOS Y COMPORT AMIENTO)		x		x				0

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA	SEMANA DEL 25 AL 27 DE OCTUBRE 2022
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
NIVEL	FUNDAMENTACION

CLASES			LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		x		X			
		SPONSABILIDAD		x		X			
		MPANERISMO							
		JUSTICIA							
		OOPERACION		X		X			
		LEALTAD		X		X			
		EN EQUIPO		X		X			
	VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
		OBEDIENC A							
		AUTODISCI PLINA		x		X			
		PARTICIPA CIÓN							
		PERSEVER ANCIA							
		AUTODOMI NIO							
		RECOMPE NSA							
		ARTICULA R							

DESARROLLO DE LA SESIÓN	PARTE INCIAL	INICIO	ACTIVACION	Movilidad Articular	Movilidad Articular
			ESPECIFICACIONES DE LA CLASE	Activación	Activación
		DES MOTRIZ	RIENTACION		
			EQUILIBRIO		
			RITMO		
			NTICIPACION	X	X
			FERENCIACION		
			REACCION	x	x
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA		
			VELOCIDAD	X	X
			LEXIBILIDAD	x	x
			ESISTENCIA		
		ELEMENTOS TÉCNICAS	atrones basicos	atrapar	Atrapar
			recepcion		
			control	amortiguacion	semiparada
		ELEMENTOS TACTÍCOS		correr	pateo
	PARTE FINAL	FINAL	STIRAMIENTO	estiramiento tren ingerior tren superior	estiramiento tren inferiro tren superior
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x
	FORMADOR		HAROLD DANIEL GUERRA PACHON		

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA	**SEMANA DEL 4 DE OCTUBRE AL 6 DE OCTUBRE 2022**
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**

			CLASES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESARROLLO DE LA SESIÓN	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X	x	X			
			RESPONSABILIDAD							
			COMPANERISMO		X	x	X			
			JUSTICIA							
			COOPERACION		X	x	X			
			LEALTAD		X	x	X			
			EN EQUIPO		X	x	X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA							
			PARTICIPACIÓN		X	x	X			
			PERSEVERANCIA		X	x	X			
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	ARTICULAR		Movilidad Articular	mobilidad articular	Movilidad Articular			
			ACTIVACION		Activación	activacion	Activación			
			ESPECIFICACIONES DE LA CLASE							
		DES MOTRIZ	ORIENTACIÓN		X	x	X			
			EQUILIBRIO		X	x	X			
			RITMO							
			ANTICIPACIÓN		X	x	X			
			DIFERENCIACIÓN							
			REACCION		X	x	X			
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD							
			FLEXIBILIDAD							
			RESISTENCIA		X	x	X			
		ELEMENTOS TÉCNICAS	Superficies de contacto		pases cortos	escaleas de coordinación	borde interno			
					pases a ras de piso	supercities de contacto				
		ELEMENTOS TACTICOS	Individual y Grupal		conduccion según la trayectoria del balon	conducccion	conduccion según la trayectoria del balon			
					correr		saltar			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		estiramiento tren ingerior tren superior		estiramiento tren ingerior tren superior			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X		X			

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA	**SEMANA DEL 11AL 13 DE OCTUBRE**
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**

CLASES				LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESARROLLO DE LA SESIÓN	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X		X			
			RESPONSABILIDAD		X		X			
			COMPAÑERISMO		x		x			
			JUSTICIA		X					
			COOPERACION		X		X			
			LEALTAD EN EQUIPO		x		x			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA		X		X			
			PARTICIPACIÓN		x		x			
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	ARTICULAR		Movilidad Articular		Movilidad Articular			
			ACTIVACIÓN		Activación		Activación			
			ESPECIFICACIONES DE LA CLASE							
		DES MOTRIZ	ORIENTACIÓN		x		x			
			EQUILIBRIO		x		x			
			RITMO							
			ANTICIPACIÓN							
			DIFERENCIACIÓN							
			REACCIÓN				x			
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x		x			
			VELOCIDAD							
			FLEXIBILIDAD		x		x			
			RESISTENCIA		x		x			
		ELEMENTOS TÉCNICAS	Lanzamientos		pateo con pie no dominante		pateo con pie domienate			
							pateo con pie no dominante			
		ELEMENTOS TACTICOS	Principios ofensivos y defensivos		principios defensivos		principios ofensivos			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		Estiramientos de pies a cabeza		Estiramientos de pies a cabeza			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X		X			

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA	**SEMANA DEL SEMANA DEL 18 AL 20 DE OCTUBRE**
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**

CLASES				LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		VALORES SOCIALES	RESPETO		x		x			
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO		X		X			
			JUSTICIA							
			COOPERACION							
			LEALTAD EN EQUIPO		x		x			

DESARROLLO DE LA SESIÓN	VALORES	VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X						
			OBEDIENCIA								
			AUTODISCIPLINA								
			PARTICIPACIÓN		x		x				
			PERSEVERANCIA								
			AUTODOMINIO								
			RECOMPENSA		X		X				
	PARTE INCIAL	INICIO	ARTICULAR		Movilidad Articular		Movilidad Articular				
			ACTIVACION		Activación		Activación				
			ESPECIFICACIONES DE LA CLASE								
		DES MOTRIZ	ORIENTACIÓN								
			EQUILIBRIO								
			RITMO								
			ANTICIPACIÓN				x				
			DIFERENCIACIÓN								
			REACCION				x				
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x		x				
			VELOCIDAD		x		x				
			FLEXIBILIDAD		X		X				
			RESISTENCIA								
		ELEMENTOS TÉCNICAS	Modelo de juegos		sistemas de juego		juego ludico				
		ELEMENTOS TACTICOS									
							defensa				
			Individual y Grupal		ataques		ataque				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		estiramientos de pies a cabeza		estiramientos de pies a cabeza				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		x		x				0

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA	SEMANA DEL 25 AL 27 DE OCTUBRE 2022
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
NIVEL	PERFECCIONAMINETO

CLASES			LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		x		X			
			SPONSABILIDAD		x		X			
			MPANERISMO							
			JUSTICIA							
			OOPERACION		X		X			
			LEALTAD		X		X			
			EN EQUIPO		X		X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA							
			AUTODISCIPLINA		x		X			
			PARTICIPACIÓN							
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
			ARTICULAR							

DESARROLLO DE LA SESIÓN	PARTE INCIAL	INICIO	ACTIVACION	Movilidad Articular	Movilidad Articular
			ESPECIFICACIONES DE LA CLASE	Activación	Activación
		DES MOTRIZ	RIENTACION		
			EQUILIBRIO		
			RITMO		
			NTICIPACION	X	X
			FERENCIACION		
			REACCION	x	x
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES CONDICIONALES	FUERZA		
			VELOCIDAD	X	X
			LEXIBILIDAD	x	x
			ESISTENCIA		
		ELEMENTOS TÉCNICAS			
			atrones basicos	atrapar	Atrapar
			recepcion		
			control	amortiguacion	semiparada
		ELEMENTOS TACTÍCOS		correr	pateo
	PARTE FINAL		STIRAMIENTO	estiramiento tren ingerior tren superior	estiramiento tren inferiro tren superior
		FINAL	RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x
		FORMADOR	HAROLD DANIEL GUERRA PACHON		

ACTIVIDAD N°9









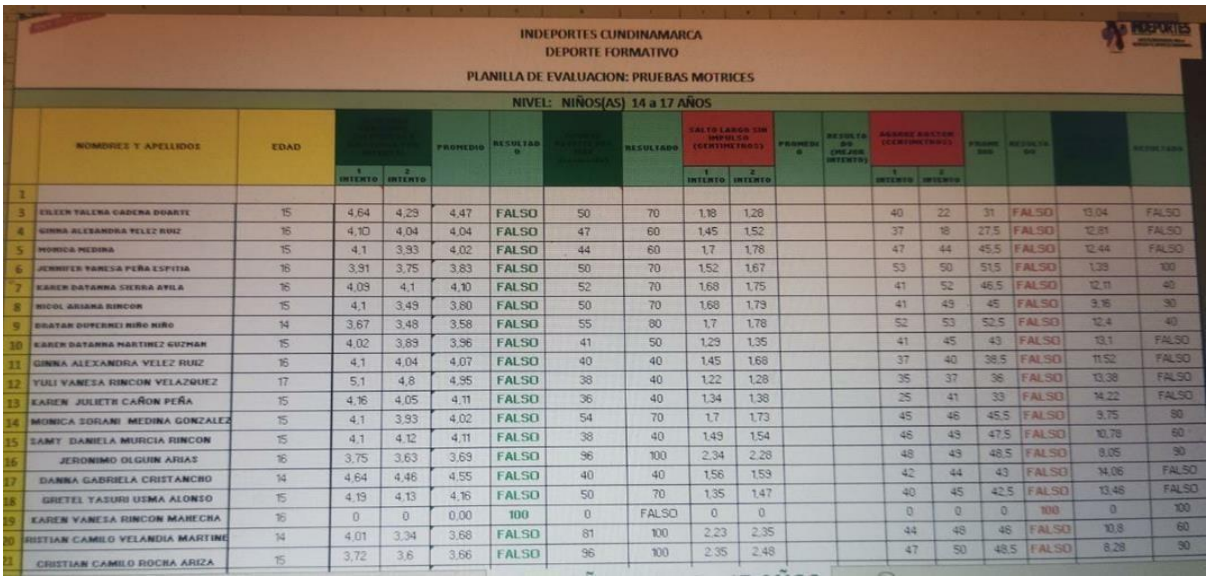






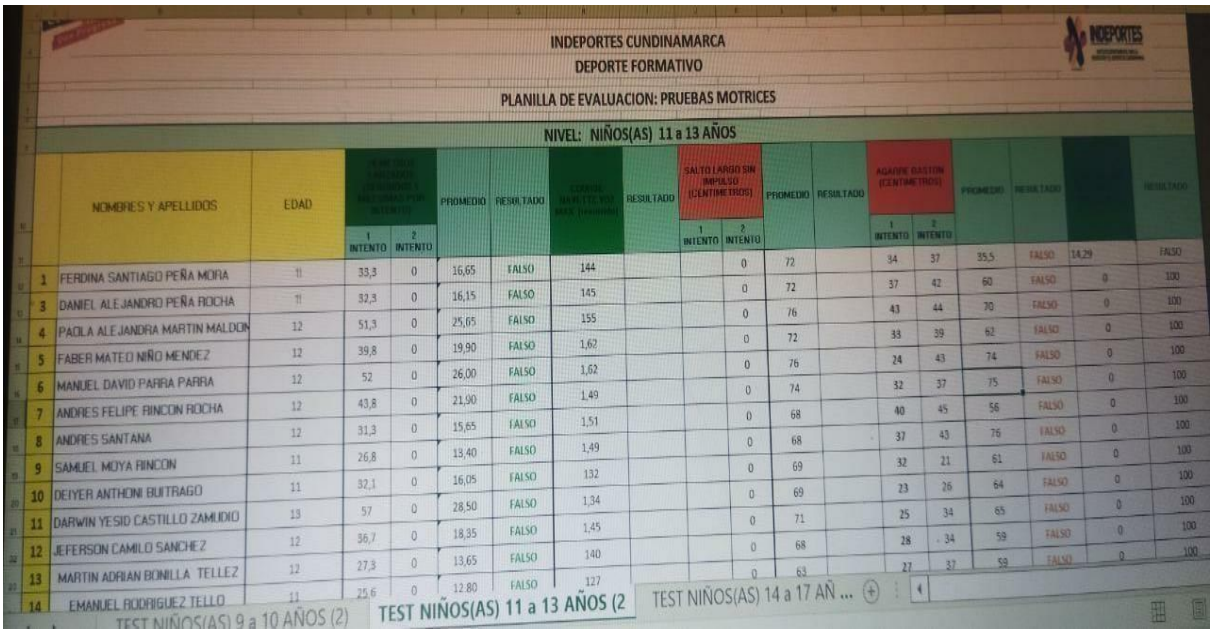






INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS

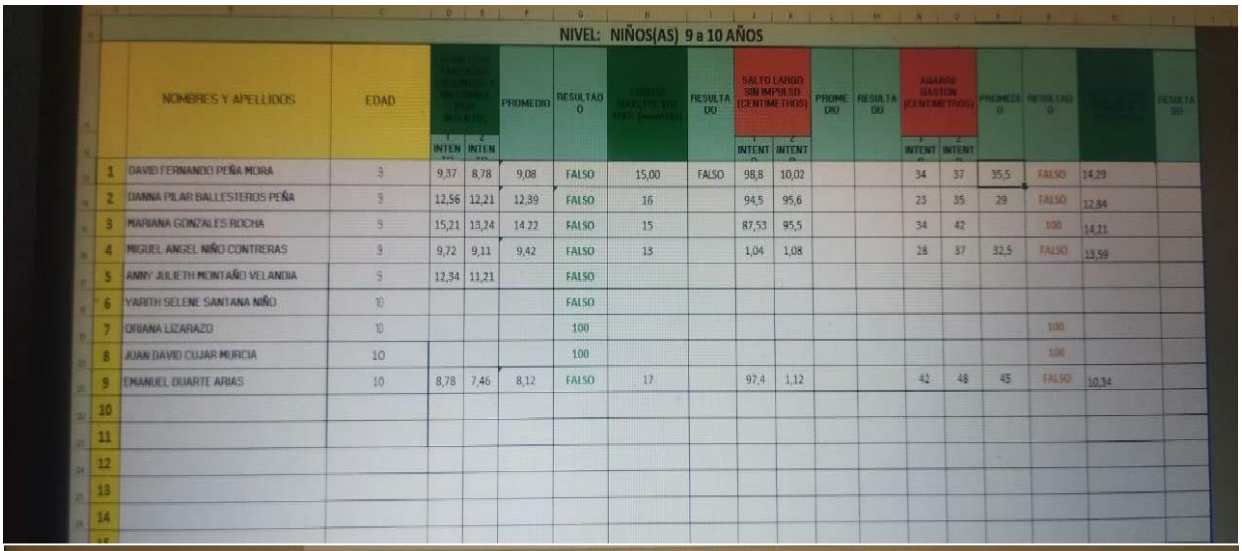
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	[illegible] 1 INTENTO	[illegible] 2 INTENTO	PROMEDIO	RESULTADO	[illegible]	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS) 1 INTENTO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS) 2 INTENTO	PROMEDIO	RESULTADO (MEJOR INTENTO)	AGARRE GASTON (CENTIMETROS) 1 INTENTO	AGARRE GASTON (CENTIMETROS) 2 INTENTO	PROMEDIO	RESULTADO	[illegible]	RESULTADO
1																		
3	EILEEN YALENA CADENA DUARTE	15	4,64	4,29	4,47	FALSO	50	70	1,18	1,28			40	22	31	FALSO	13,04	FALSO
4	GINNA ALEXANDRA YELEZ RUIZ	16	4,10	4,04	4,04	FALSO	47	60	1,45	1,52			37	18	27,5	FALSO	12,81	FALSO
5	MONICA MEDINA	15	4,1	3,93	4,02	FALSO	44	60	1,7	1,78			47	44	45,5	FALSO	12,44	FALSO
6	JENNIFER VANESA PEÑA ESPITIA	16	3,91	3,75	3,83	FALSO	50	70	1,52	1,67			53	50	51,5	FALSO	1,39	100
7	KAREN DAYANNA SIERRA AVILA	16	4,09	4,1	4,10	FALSO	52	70	1,68	1,75			41	52	46,5	FALSO	12,11	40
8	NICOL ARIANA RINCON	15	4,1	3,49	3,80	FALSO	50	70	1,68	1,79			41	49	45	FALSO	9,16	90
9	BRAYAN DUVERNEI NIÑO NIÑO	14	3,67	3,48	3,58	FALSO	55	80	1,7	1,78			52	53	52,5	FALSO	12,4	40
10	KAREN DAYANNA MARTINEZ GUZMAN	15	4,02	3,89	3,96	FALSO	41	50	1,29	1,35			41	45	43	FALSO	13,1	FALSO
11	GINNA ALEXANDRA VELEZ RUIZ	16	4,1	4,04	4,07	FALSO	40	40	1,45	1,68			37	40	38,5	FALSO	11,52	FALSO
12	YULI VANESA RINCON VELAZQUEZ	17	5,1	4,8	4,95	FALSO	38	40	1,22	1,28			35	37	36	FALSO	13,38	FALSO
13	KAREN JULIETH CAÑON PEÑA	15	4,16	4,05	4,11	FALSO	36	40	1,34	1,38			25	41	33	FALSO	14,22	FALSO
14	MONICA SORANI MEDINA GONZALEZ	15	4,1	3,93	4,02	FALSO	54	70	1,7	1,73			45	46	45,5	FALSO	9,75	80
15	SAMY DANIELA MURCIA RINCON	15	4,1	4,12	4,11	FALSO	38	40	1,49	1,54			48	49	47,5	FALSO	10,78	60
16	JERONIMO OLGUIN ARIAS	16	3,75	3,63	3,69	FALSO	96	100	2,34	2,28			48	49	48,5	FALSO	8,05	90
17	DANNA GABRIELA CRISTANCHO	14	4,64	4,46	4,55	FALSO	40	40	1,56	1,53			42	44	43	FALSO	14,06	FALSO
18	GRETEL YASURI UEMA ALONSO	15	4,19	4,13	4,16	FALSO	50	70	1,35	1,47			40	45	42,5	FALSO	13,48	FALSO
19	KAREN VANESA RINCON MARECHA	16	0	0	0,00	100	0	FALSO	0	0			0	0	0	100	0	100
20	RISTIAN CAMILO YELANDIA MARTINE	14	4,01	3,34	3,68	FALSO	81	100	2,23	2,35			44	48	48	FALSO	10,8	60
21	CRISTIAN CAMILO ROCHA ARIZA	15	3,72	3,6	3,66	FALSO	96	100	2,35	2,48			47	50	48,5	FALSO	8,28	90



INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	[illegible] 1 INTENTO	[illegible] 2 INTENTO	PROMEDIO	RESULTADO	[illegible]	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS) 1 INTENTO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS) 2 INTENTO	PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE GASTON (CENTIMETROS) 1 INTENTO	AGARRE GASTON (CENTIMETROS) 2 INTENTO	PROMEDIO	RESULTADO	[illegible]	RESULTADO
1	FERDINA SANTIAGO PEÑA MORA	11	33,3	0	16,65	FALSO	144		0	72			34	37	35,5	FALSO	14,29	FALSO
3	DANIEL ALEJANDRO PEÑA ROCHA	11	32,3	0	16,15	FALSO	145		0	72			37	42	60	FALSO	0	100
4	PAOLA ALEJANDRA MARTIN MALDON	12	51,3	0	25,65	FALSO	155		0	76			43	44	70	FALSO	0	100
5	FABER MATEO NIÑO MENDEZ	12	39,8	0	19,90	FALSO	162		0	72			33	39	62	FALSO	0	100
6	MANUEL DAVID PARRA PARRA	12	52	0	26,00	FALSO	162		0	76			24	43	74	FALSO	0	100
7	ANDRES FELIPE RINCON ROCHA	12	43,8	0	21,90	FALSO	149		0	74			32	37	75	FALSO	0	100
8	ANDRES SANTANA	12	31,3	0	15,65	FALSO	151		0	68			40	45	56	FALSO	0	100
9	SAMUEL MOYA RINCON	11	26,8	0	13,40	FALSO	149		0	68			37	43	76	FALSO	0	100
10	DEIYER ANTHONI BUITRAGO	11	32,1	0	16,05	FALSO	132		0	69			32	21	61	FALSO	0	100
11	DARWIN YESID CASTILLO ZAMUDIO	13	57	0	28,50	FALSO	134		0	69			23	26	64	FALSO	0	100
12	JEFERSON CAMILO SANCHEZ	12	36,7	0	18,35	FALSO	145		0	71			25	34	65	FALSO	0	100
13	MARTIN ADRIAN BONILLA TELLEZ	12	27,3	0	13,65	FALSO	140		0	68			28	34	59	FALSO	0	100
14	EMANUEL RODRIGUEZ TELLO	11	25,6	0	12,80	FALSO	127		0	63			27	37	59	FALSO	0	100

TEST NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS (2) | TEST NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS (2 | TEST NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑ ...



NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS

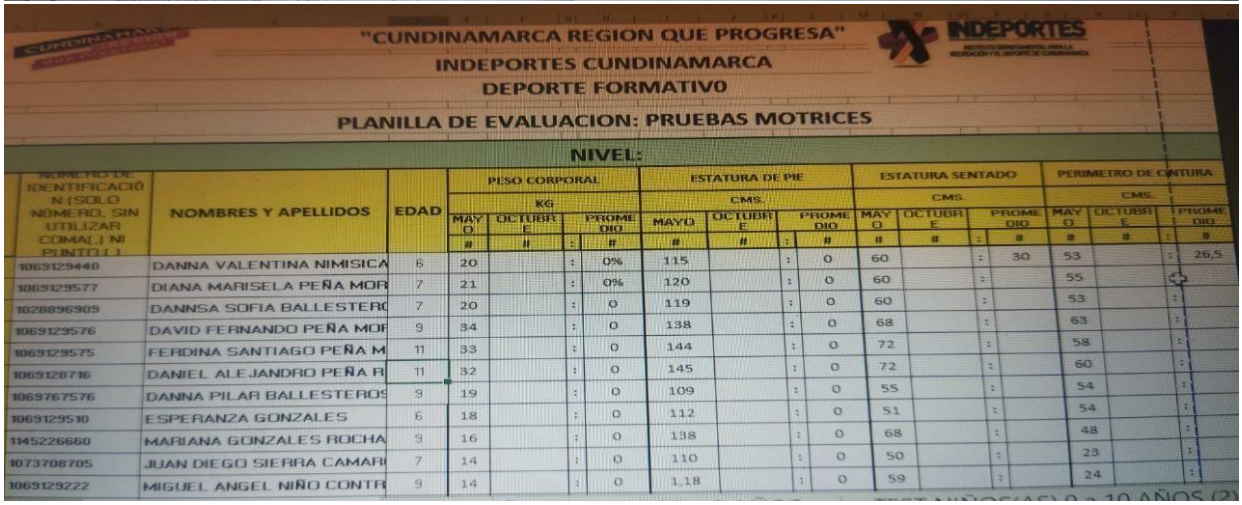
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD			PROMEDIO	RESULTADO		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE GASTOR (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO		RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	DAVID FERNANDO PEÑA MORA	9	9,37	8,78	9,08	FALSO	15,00	FALSO	98,8	10,02			34	37	35,5	FALSO	14,29	
2	DANNA PILAR BALLESTEROS PEÑA	9	12,56	12,21	12,39	FALSO	16		94,5	95,6			23	35	29	FALSO	12,84	
3	MARIANA GONZALES ROCHA	9	15,21	13,24	14,22	FALSO	15		87,53	95,5			34	42		100	14,21	
4	MIGUEL ANGEL NIÑO CONTRERAS	9	9,72	9,11	9,42	FALSO	13		1,04	1,08			28	37	32,5	FALSO	13,59	
5	ANNY JULIETH MONTAÑO VELANDIA	9	12,34	11,21		FALSO												
6	YARITH SELENE SANTANA NIÑO	10				FALSO												
7	ORIANA LIZARAZO	10				100										100		
8	JUAN DAVID CUJAR MURCIA	10				100										100		
9	EMANUEL DUARTE ARIAS	10	8,78	7,46	8,12	FALSO	17		97,4	1,12			42	48	45	FALSO	10,34	
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		



NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD			PROMEDIO	RESULTADO		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE GASTOR (CENTIMETROS)					
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	DANNA VALENTINA NIMISICA	6	11,1	10,15	6,40	FALSO	8,00	14,29	9,37	8,78			34	37	35,5	FALSO	14,29	
2	DANNA MARISELA PEÑA	7	10,11	10,07	10,09	FALSO	10		78	80,5			24	35	29,5	FALSO	13,54	
3	DANNA SOFIA BALLESTEROS PEÑA	7	12,1	12,07	12,10	FALSO	9		78,4	79,2			34	40	37	FALSO	13,56	
	DAVID FERNANDO PEÑA MORA	9	9,37	8,78	9,08	FALSO	15		98,8	10,02			36	40	38	FALSO	12,3	
5	DANNA PILAR BALLESTEROS PEÑA	9	12,56	12,21	12,39	FALSO	16		94,5	95,6			23	35	29	FALSO	12,84	
6	ESPERANZA GONZALES	6	14,34	13,87	14,11	FALSO	9		72,34	78,5			22	36	29	FALSO	15,8	
7	JUAN DIEGO GOMEZ CAMARGO	7	11,13	10,29	10,71	FALSO	10		94,8	99,2			43	46	44,5	FALSO	13,94	
8	MIGUEL ANGEL NIÑO CONTRERAS	9	9,72	9,11	9,42	FALSO	13		1,04	1,08			28	37	32,5	FALSO	13,59	
9	DILA STEVAN REDONDO CASTAÑEDA	8	9,87	8,97	9,42	FALSO	12		1,1	1,12			15	23	19	60	11,23	
10	LUCIANA MORENO HOYOS	8	12,41	10,89	11,65	FALSO	12		78,3	80,4			19	32	25,5	FALSO	16,37	
11	SEBASTIAN CASTILLOGASANZO	6	13,14	11,22	12,18	FALSO	7		56,9	74,5			39	40	39,5	FALSO	14,12	
12	ARON DAVID CASTELLANOS RODRIGUEZ	8	14,28	13,28	15,78	FALSO	10		67,9	78,7			23	35	29	FALSO	15,14	
13	SHARON DAMARIS VELANDIA LIZARASO	8	10,12	9,21	9,67	FALSO	13		78,3	93,5			18	23	20,5	50	13,11	
14	MARIANA FONTALVO MOYA	8	12,13	12,1	12,12	FALSO	14		78,4	80,4			40	43	41,5	FALSO	15,08	
15	HUNGRY MICHEL CUJAR MURCIA	8	14,23	12,11	13,17	FALSO	11		70,7	85,9			34	35	34,5	FALSO	14,69	
16	ANNY JULIETH MONTAÑO VELANDIA	9	12,12	11,34	11,73	FALSO	14		67,5	76,9			39	39	39	FALSO	14,5	
17	EINER JOEL MONTAÑO VELANDIA	6	13,09	12,89	12,99	FALSO	9		67,7	72,1			40	45	42,5	FALSO	14,78	

ANTROPOMETRICAS | TEST NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS | TEST NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS (2) | ...



"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO(.))	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG			ESTATURA DE PIE CMS.			ESTATURA SENTADO CMS.			PERIMETRO DE CINTURA CMS.		
			MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE	PROMEDIO
			#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
1069129440	DANNA VALENTINA NIMISICA	6	20		0%	115		0	60		30	53		26,5
1069129577	DIANA MARISELA PEÑA MOR	7	21		0%	120		0	60			55		
1028896909	DANNSA SOFIA BALLESTERO	7	20		0	119		0	60			53		
1069129576	DAVID FERNANDO PEÑA MOR	9	34		0	138		0	68			63		
1069129575	FERDINA SANTIAGO PEÑA M	11	33		0	144		0	72			58		
1069128716	DANIEL ALEJANDRO PEÑA R	11	32		0	145		0	72			60		
1069767576	DANNA PILAR BALLESTEROS	9	19		0	109		0	55			54		
1069129510	ESPERANZA GONZALES	6	18		0	112		0	51			54		
1145226660	MARIANA GONZALES ROCHA	9	16		0	138		0	68			48		
1073708705	JUAN DIEGO SIERRA CAMAR	7	14		0	110		0	50			23		
1069129222	MIGUEL ANGEL NIÑO CONTR	9	14		0	1,18		0	59			24		

ACTIVIDAD N°10

CERTIFICACION

El presente, hace constar que la sed\or HAROLD DANIEL GUERRA PACHON, Identificado con cedula de ciudadanía 1073600942 de Pacho Cundinamarca, se desempeñó como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON, durante el período comprendido entre el 1 de Septiembre al 30 de Septiembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

Dado en Paime Cundinamarca el 03 de Octubre de 2022.

SONIA GREYDIS ROCHA GONZALEZ
Coordinadora Recreación, Cultura y Deporte

ACTIVIDAD N°11









ACTIVIDAD N°12

Recibí la visita por parte del gestor Diego Sandoval en horas laborales para la const ancia y supervisión de los respectivos grupos de formación del municipio de paime el día 15 de marzo sobre las 10 am en la sede rural recuipi y posteriormente traslado al municipio para evaluar los demás procesos formativos

Ejecute el ejercicio de la política pública con los ´participantes de la escuela de formación fundamentación y perfeccionamiento en apoyo con la directora de deportes del municipio el día 25 de marzo del 2022



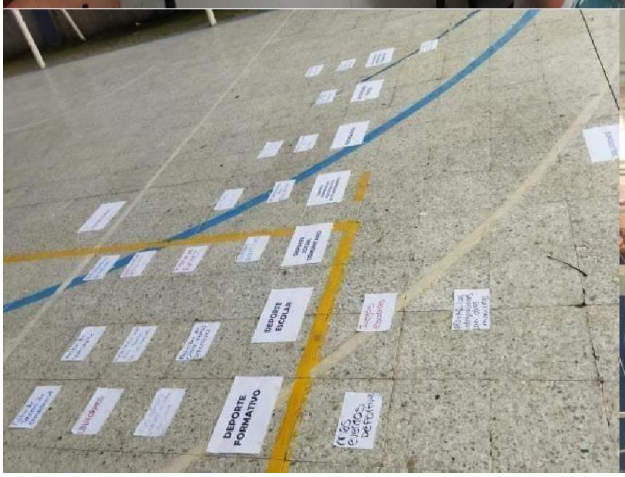


CONVOCATORIA






RMULACION
POLITICA
PUBLICA
MONICA


DEPORTE FORMATIVO
DEPORTE ESCOLAR


ESCUELA DE
FORMACIÓN
FÚTBOL DE SALON
PAIME CUNDINAMARCA
2022.3.25 15:03

INDEPORTES

MESA DE TRABAJO
POLÍTICA PÚBLICA DE DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

POLÍTICA PÚBLICA

PLANILLA DE ASISTENCIA

GESTOR PROVINCIAL: Diego sandoval
MUNICIPIO: Paime cundinamarca
FORMADOR: Harold Daniel Guerra Pachon
FECHA: 25/Marzo/2022
HORA: 2:00 PM

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	Gretel Usma	4028662522	3214334971	Paime		Gretel Usma
2	Jaider Rocha	1069478090	3210908 18	Paime		
3	Jeronimo Holguin	1073600895	3143601488	Paime		Jeronimo H
4	Julian Parra	1064128267	3229087463	Paime		Julian P
5	Stiven Beltrago	1069729275	3107747372	paime		Stiven B.
6	Gabriel Cabrera	1069128125	3227752034	Paime		
7	Dairo Parada P	1069728488	3222427554	Paime		Dairo P.
8	Jhon Santana	1069128182	3224350495	Paime		Jhon Gómez
9	Kevin sneyder R.	1054595783	2084782	Paime		sneyder R.
10	Mónica Medina	1068128634	3202476659	Paime		Mónica Medina.
11	JEFERSON Sanchez	1074148096	3135070745	Paime		JEFERSON. S
12	Katerinne Molina Gómez	1003181785	3203929114.	Paime.		Katerinne Molina.

Escaneado con Ca

INDEPORTES

MESA DE TRABAJO
POLÍTICA PÚBLICA DE DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

POLITICA PUBLICA

PLANILLA DE ASISTENCIA

GESTOR PROVINCIAL: Diego sandoval
FORMADOR: Harold Daniel Guerra Pachon
MUNICIPIO: Paime cundinamarca
FECHA: 25/ Marzo / 2022
HORA: 2:00 pm

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	Johan Castiblanco	1069128822	321 9156986			Johan
2	Alex Cardenas	1069128391	3209055898	PAIME		Alex
3	KEVIN RODRIGUEZ	1069128676	3115460719	CENTRO		KEVIN.
4	Marcos Velasquez	1069128548	3228859827	centro		Marcos Vs
5	Cristian Rocha	1011322608	3229148575	Centro		Cristian Rocha
6	Juan carlos Rincon	1069128111	3143810514	centro		Juan carlos
7	Sonia R Gonzalez	52788103	3102156168	Paime		
8	Moris M. Robayo.	1069128982	3223066418	Paime		
9	Diana maritza lopez e	1003481626	3143323308	Paime		Dana lopez
10						
11						
12						

TABULACION MESA DE TRABAJO

	TEMATICA		SOLUCION
PAIME	DEPORTE FORMATIVO	MAS BALONES ACORDE A CADA DISCIPLINA	MAS EVENTOS DEPORTIVOS
PAIME	DEPORTE FORMATIVO	FALTA DE MAS COMPETENCIA	MAS EVENTOS DEPORTIVOS
PAIME	DEPÓRTE FORMATIVO	DOTACION DE UNIFORMES	MAS EVENTOS DEPORTIVOS
PAIME	DEPORTE ESCOLAR	PARTICIPAR EN OTRAS RAMAS DEPORTIVAS	JUEGOS ESCOLARES
PAIME	DEPORTE ESCOLAR	FALTA DE TRANSPORTE	APOYAR LAS INTEGRACIONES CON OTRO MUNICIPIOS
PAIME	DEPORTE ESCOLAR	POCA IMPORTACIA DE LAS ESCUELAS	JUEGOS ESCOLARES
PAIME	DEPORTE SOCIAL COMNUNITARIO	ACTIVIDADES ARTISTICAS	NUEVAS DISCIPLINAS
PAIME	DEPORTE SOCIAL COMNUNITARIO	IMPLEMENTAR AEROBICOS	NUEVAS DISCIPLINAS
PAIME	DEPORTE SOCIAL COMNUNITARIO	PISTA DE PATINAJE	NUEVAS DISCIPLINAS
PAIME	DEPOPRTE COMPETITIVO ASOCIADO Y DE ALTO RENDIMIENTO	INSENTIVOS POR DISCIPLINA	INSENTIVOS POR DISCIPLINA
PAIME	DEPOPRTE COMPETITIVO ASOCIADO Y DE ALTO RENDIMIENTO	INTEGRAR MAS PERSONAS	INSENTIVOS POR DISCIPLINA
PAIME	RECREACION	POCO CONOCIMIENTO DEL AREA	DESARROLLAR MAS ACTIVIDADES
PAIME	ACTIVIDAD FISICA	MAS APOYO PARA LOS INTRUCTORES	APOYO A INTRUCTORES
PAIME	INFRAESTRUCTURA DEPORTIVAY RECREATIVA	FALTA DE SENTIDO DE PERTENENCIA	SENTIDO DE PERTENENCIA
PAIME	INFRAESTRUCTURA DEPORTIVAY RECREATIVA	MEJORAMIENTO DE ESCENARIOS DEPORTIVOS S	SENTIDO DE PERTENENCIA

MUNICIPIO

APORTES MESA DE TRABAJO

POLITICAS PUBLICAS

FORMADOR : HAROLD GUERRA APACHON

MUNICIPIO : PAIME CUNDINAMARCA

FORMULARIO PARA DIAGNOSTICO DE FORMACIÓN ACADÉMICA (NIVEL TÉCNICO, TECNOLÓGICO O PROFESIONAL)

Se registró tu respuesta.

Google no creó ni aprobó este contenido. Denunciar abuso - Condiciones del Servicio - Política de Privacidad

Google Formularios

INDEPORTES

ENCUESTAS
POLÍTICA PÚBLICA DE DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

POLITICA PUBLICA

Registro de Personas que Diligencian la Encuesta

GESTOR PROVINCIAL: Diego Sandoval
FORMADOR: Harold Daniel Guerra Pachon
MUNICIPIO: Palme
FECHA: 15/06/2022

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	HUGO GUTIERREZ	5827044	3203529250	PALME	Habitante del municipio	
2	Eileen Yalena Cadena	1069128638	3123249628	Palme	Consejo Juvenil	Yalena Caden
3	Karen Julieth cañon	1069128603	3123260735	palme	estudiante de colegios	Karen cañon
4	Ginna Velez Ruiz	1069128437	3208966613	Palme	integrante escuelas de formacion	Ginna Velez
5	Gabriela Cristancho P	1069128847	3107558235	Palme	estudiantes de colegio	Gabriela C.
6	Karen Dayana Sierra A	1027525362	3203563101	Palme	integrante escuelas de formación	
7	Samy Daniela Maria	1069128205	3132780391	Palme	estudiante de colegios	Samy M.
8	Sandra Milena Montaño S	20804519	3222475516	Palme	Padre de Familia	
9	Sonia G Rocha Gonzalez	52789093	3102776168	Palme	Funcionarios de la alcaldia	
10	Danna V. Alvarez Rocha	1028403925	3112670053	Palme	estudiantes de colegio	Danna Alvarez
11	Leonguldo Sierra Medina	3121532	3227188513	palme	Victima del conflicto armado	Leonguldo Sierra M.
12	Fabian Tellez Segura	1069128050	3134658830	Palme	Funcionarios de la alcaldia	
13	Antonia Avila Bustos	35.353.958	3225711961	Palme	Realizar deporte o actividad fisica	Maria Antonia A.
14	Ruth Melida Bonilla	20804104	3214712741	palme	Habitante del municipio	Ruth Melida
15	DARIANA CAMARGO ARIAS	1003481823	3222317801	PALME	Room que fortalezca actividad fisica interesante	DARIANA C
16						
17						
18						
19						
20						

Política Pública de Deporte

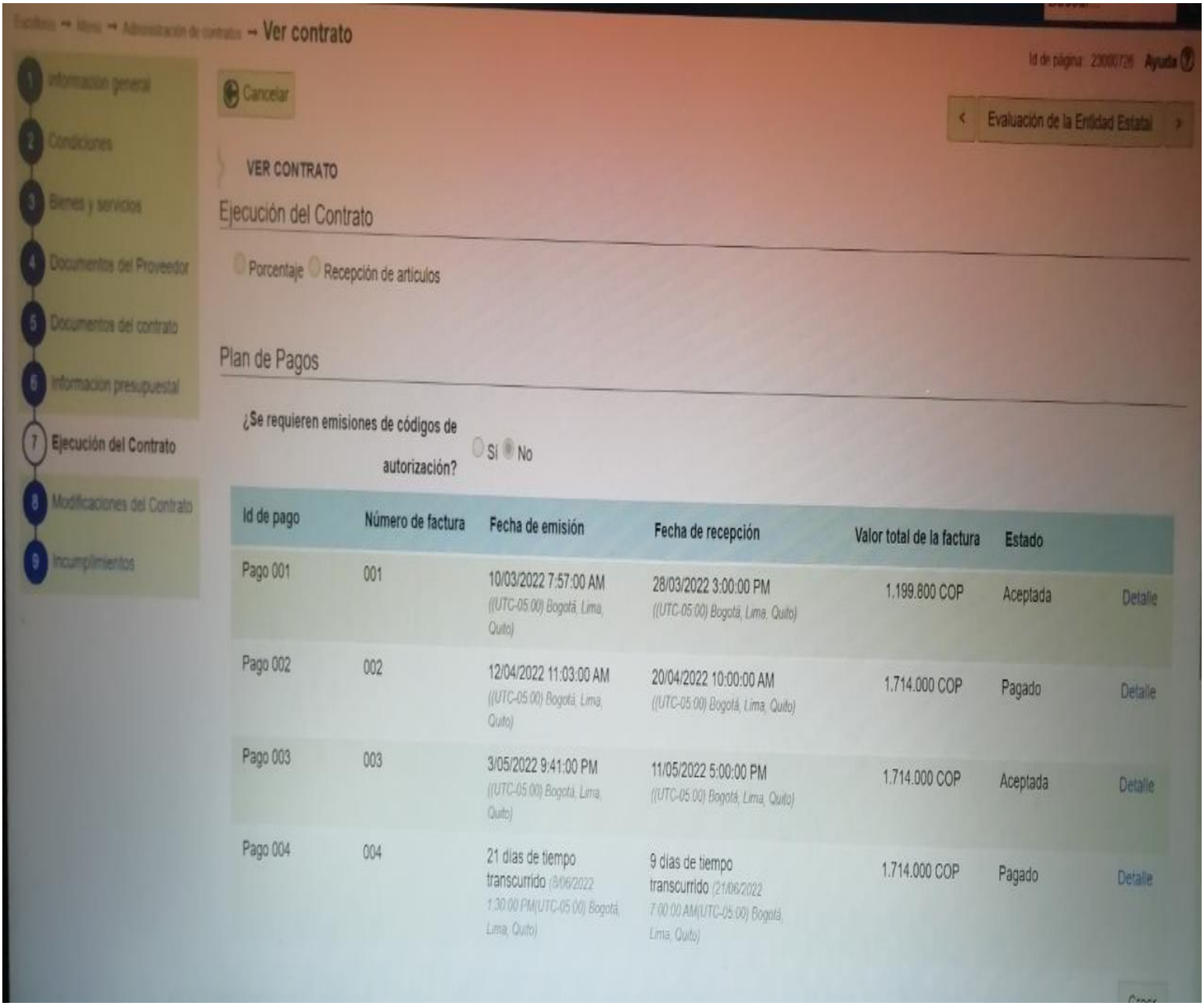
Excelente! Sus datos han sido enviados con éxito. Gracias.

MAPAS Y ESTADÍSTICAS

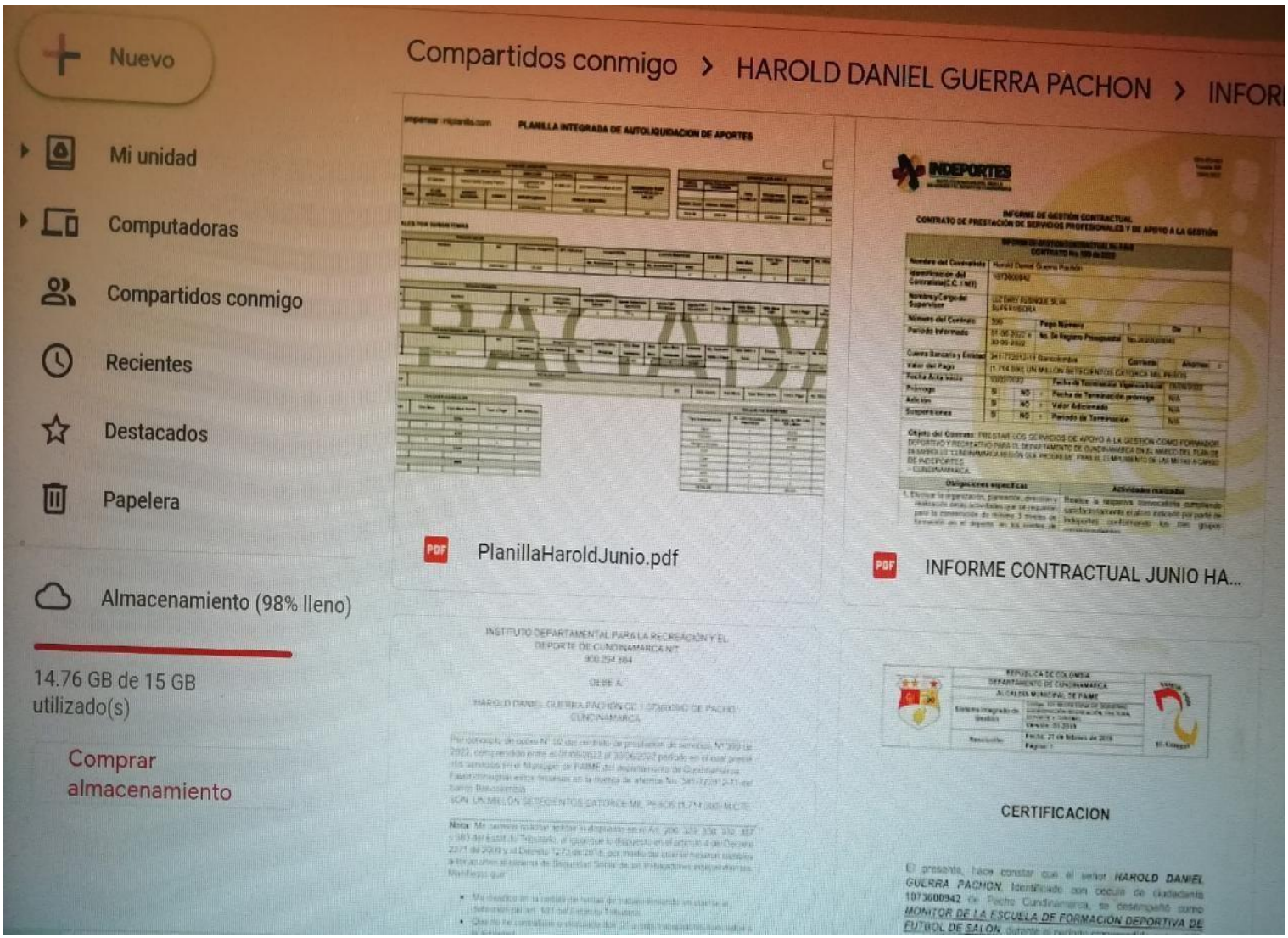
ACTIVIDAD N°13

Se entregará cuando se solicite la documentación de área de archivo.

ACTIVIDAD N°14



ACTIVIDAD N°15



INICIACION

	
FECHA Y LUGAR:06/09/2022	FECHA Y LUGAR:13/09/2022 PAIME
	
FECHA Y LUGAR:20/09/2022PAIME	FECHA Y LUGAR:27/09/2022 PAIME

FUNDAMENTACION

	
FECHA Y LUGAR:07/09/2022	FECHA Y LUGAR:14/09/2022
	
FECHA Y LUGAR:21/09/2022	FECHA Y LUGAR:28/09/2022

PERFECCIONAMIENTO

	
FECHA Y LUGAR:08/09/2022	FECHA Y LUGAR:15/09/2022
	
FECHA Y LUGAR:22/09/2022	FECHA Y LUGAR:29/09/2022