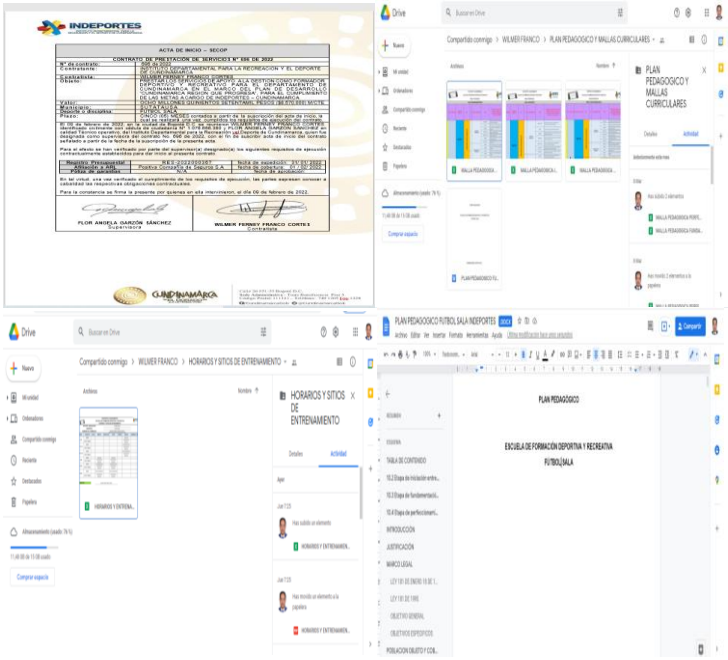
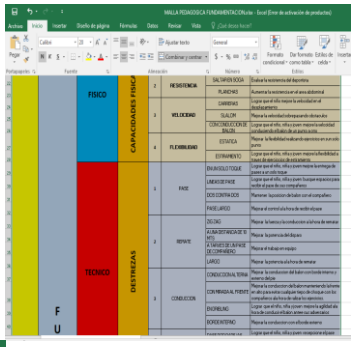
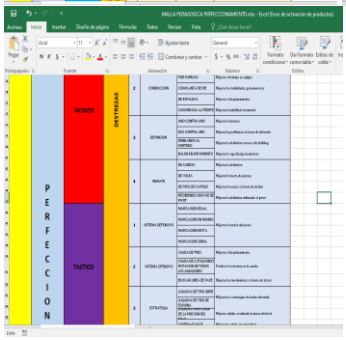
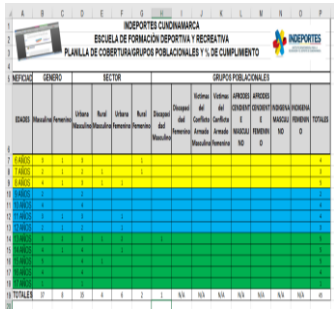
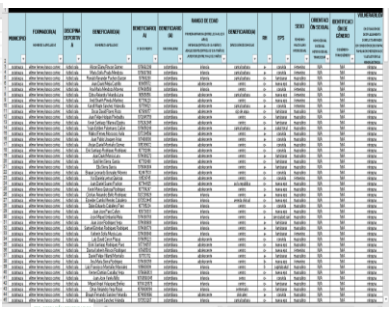
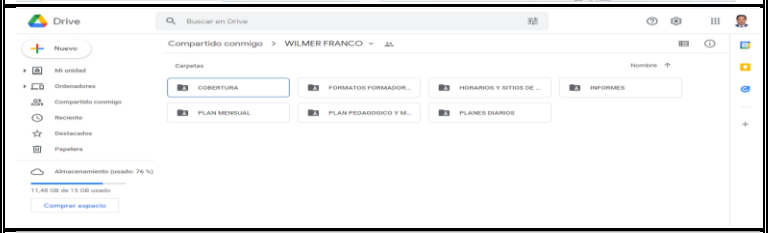
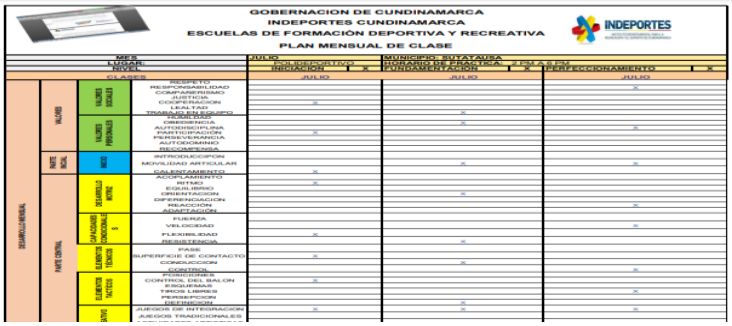
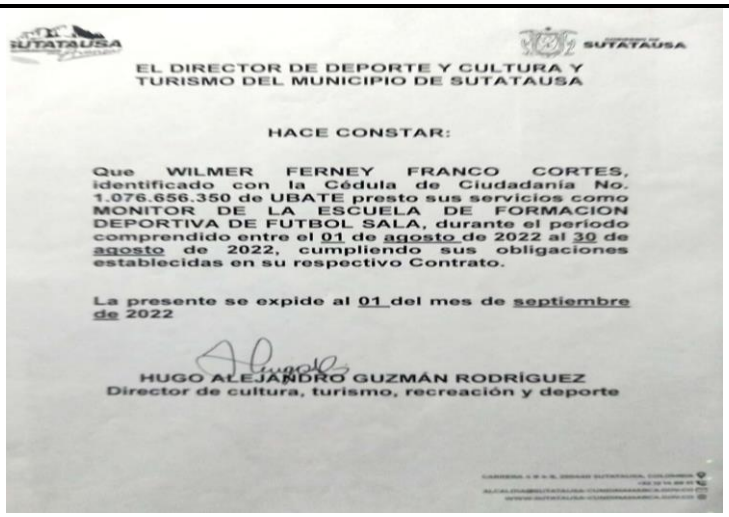
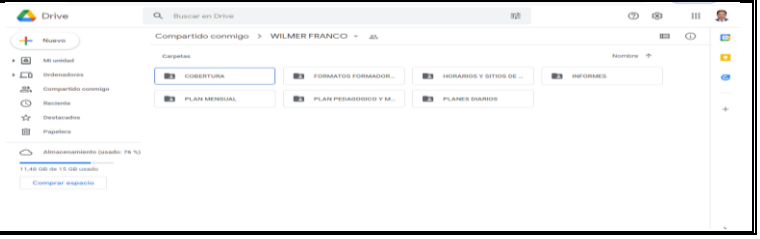
EVIDENCIAS INFORME 03 MES DE SEPTIEMBRE - CTO 1096 -2022			
Nombre del contratista	WILMER FERNEY FRANCO CORTES		
Número de identificación	1.076.656.350 De Ubaté	**Tipo de documento**	CEDULA
Período informado	01-09-2022 A 30-09-2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022002377 de 21/07/2022

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

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todoslos niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 ANEXO 1: ACTA DE INICIO ANEXO 2: PLAN PEGADOGICO ANEXO 3: MALLA PEDAGOGICA ANEXO 4: HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

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.	   ANEXO5: ASISTENCIA INICIACION ANEXO 6: ASISTENCIA FUNDAMENTACION ANEXO7: ASISTENCIA PERFECCCIONAMIENTO ANEXO 8: EVIDENCIAS INICIACION ANEXO 9: EVIDENCAS FUNDAMENTACION ANEXO 10: EVIDENCIAS PERFECCIONAMIENTO
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	.   ANEXO 11: COBERTURA FUTBOL SALA SUTATAUSA ANEXO 12: SEGUIMIENTO OPERACION BENEFCIADOS FUTBOL SALA SUTATAUSA
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	

6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	ANEXO 13: PLANES DIARIOS INICACION ANEXO 14: PLANES DIARIOS FUNDAMENTACION ANEXO 15: PLANES DIARIOS PERFECCIONAMIENTO 
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 ANEXO 16: PLAN MENSUAL MES DE OCTUBRE.
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	

10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	 SUTATAUSA EL DIRECTOR DE DEPORTE Y CULTURA Y TURISMO DEL MUNICIPIO DE SUTATAUSA HACE CONSTAR: Que WILMER FERNEY FRANCO CORTES, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.076.656.350 de UBATE presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL SALA, durante el periodo comprendido entre el 01 de agosto de 2022 al 30 de agosto de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide al 01 del mes de septiembre de 2022 HUGO ALEJANDRO GUZMÁN RODRÍGUEZ Director de cultura, turismo, recreación y deporte ANEXO 17: CERTIFICACION DEL MUNICIPIO MES DE SEPTIEMBRE.
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados porla Subgerencia Técnica.	Estaré en disposición para apoyar cualquier evento en el municipio por parte de la subgerencia técnica.
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 6:42 xqu-epov-jor Nubia Cristian C... juan diego francisco carlos Escuela d... Tú Andrea 22 más
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	En el transcurso del 01 al 30 de septiembre Indeportes Cundinamarca no solicito el traslado de documentos del formato únicode inventario documental, por esta razón no se entregó.
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOPII; informe de ejecución contractual con sus respectivossoportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	 Drive Compartido conmigo > WILMER FRANCO > INFORMES > 2 MARZO
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.	 Drive Compartido conmigo > WILMER FRANCO COBERTURA FORMATOS FORMADOR... HORARIOS Y SITIOS DE ... INFORMES PLAN MENSUAL PLAN PEDAGOGICO Y M... PLANES DIARIOS

ANEXO 1: ACTA DE INICIO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ACTA DE INICIO – SECOP	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 1069 DE 2022	
N° de contrato:	1069 de 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	WILMER FERNEY FRANCO CORTES
Objeto:	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA
Valor:	OCHO MILLONES QUINIENTOS SETENTA MIL PESOS ($8.570.000) M/CTE
Municipio:	SUTATAUSA
Deporte o disciplina:	FUTBOL SALA
Plazo:	CINCO (05) MESES contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato.

El 25 de julio de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron WILMER FERNEY FRANCO CORTES identificado civilmente con cedula de ciudadanía N° 1.076.656.350 y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 1069 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción de la presente acta.

Para el efecto se han verificado por parte del supervisor(a) designado(a) los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al presente contrato.

Registro Presupuestal	RES-2022002377	fecha de expedición: 21/ 07/ 2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S.A	fecha de cobertura: 22 / 07/ 2022
Póliza de garantías	N/A	fecha de aprobación:

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

Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 25 de julio de 2022.

FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ Supervisora	**WILMER FERNEY FRANCO CORTES** Contratista

ANEXO 2: PLAN PEDAGOGICO

PLAN PEDAGÓGICO

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
FUTBOL SALA

FORMADOR DEPORTIVO:

WILMER FERNEY FRANCO CORTES

FEBRERO 2022

TABLA DE CONTENIDO

1. Titulo
2. Introducción
3. Justificación
4. Marco Legal
5. Objetivo general
6. Objetivos específicos
7. Población Objeto y cobertura
8. Marco referencial
   - 8.1 Escuelas de formación
   - 8.2 Conceptualización
   - 8.3 Objetivos Escuela deportiva
   - 8.4 Componentes básicos de la escuela
9. Estructura por niveles
   - 9.1 Etapas de enseñanza
   - 9.2 Etapa de Iniciación
   - 9.3 Etapa de fundamentación
   - 9.4 Etapa de perfeccionamiento
10. Metodóloga de trabajo
    - 10.1 etapas de enseñanza-aprendizaje en la escuela deportiva futbol sala.
    - 10.2 Etapa de iniciación entre edades de (6 a 8 años)
    - 10.3 Etapa de fundamentación entre edades de (9 a 12 años)
    - 10.4 Etapa de perfeccionamiento entre edades de (13 a 17 años)
11. Control seguimiento y evaluación
12. Cronograma de actividades

2. INTRODUCCIÓN

El entrenamiento deportivo, tiene como misión, la formación multilateral, e integral de los seres humanos, desde el punto de vista físico, recreativo, motriz, psicológico, cognitivo y axiológico, es por eso que este proceso es complejo y debe ser planificado y ejecutado cuidadosamente.

Es por ello, que a continuación se plantea un plan pedagógico donde se presentan unos objetivos de trabajo progresivo, así como también un proceso evolutivo por niveles de dificultad, teniendo en cuenta los procesos de aprendizaje de los niños. Enfocado a trabajar en la formación del ser humano como se ser integral, pensando en una construcción desde diferentes componentes, con la finalidad de instituir desde una totalidad, donde las cualidades físicas y motrices van de la mano de los componentes psicológicos, cognitivos y axiológicos.

El objetivo primordial es el de contribuir a la formación integral de los alumnos y alumnas que participan en las diferentes actividades programadas, orientadas a la mejora de las posibilidades ms y de adaptación, socialización, compañerismo, hábitos de vida y desde la consideración de que el aprendizaje de esta especialidad deportiva debe ser entendido, en los niveles de iniciación y en la práctica del futbol sala a edades tempranas, como un medio para la consecución de determinadas intenciones y finalidades, más que como un fin en sí mismo.

Todo lo planteado anteriormente, se realizará por medio del juego y formas jugadas. Teniendo en cuenta las edades de los niños, su etapa de desarrollo y el método de enseñanza planteada por el formador. A sí mismo, la recreación juega un papel muy importante en el desarrollo de este plan pedagógico.

El diseño de este plan ha sido propuesto para la disciplina de futbol sala, concretamente para niños y jóvenes entre los 6 y 17 años, dividido en tres niveles; iniciación de 6 a 8 años, fundamentación de 9 a 12 años y perfeccionamiento de 13 a 17 años.

3. JUSTIFICACIÓN

Es importante educar a los niños y jóvenes por el buen camino, inculcando valores que les permita conocer que hay un camino correcto que puede cambiar sus vidas, así mismo que deben aprovechar su tiempo libre en el desarrollo de actividades deportivas que les permita crear hábitos saludables y alejarse de una vida sedentaria que dependa del uso de la tecnología; teniendo como base principal el compromiso y la unión familiar, razón por la cual se le da una relevancia importante a la familia en el que día a día puede interactuar con sus hijos.

Finalmente el objetivo es buscar que el alumno actué con autonomía, responsabilidad, respeto, libertad, honradez, eficiencia, creatividad y originalidad.

4. MARCO LEGAL

Las escuelas deportivas por ser un programa institucional de nivel nacional y departamental, cuentan con suficiente respaldo legal que garantizan su ejecución en cada de los municipios del departamento como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población, Para el diseño de este plan pedagógico se tuvo en cuenta las siguientes leyes y artículos:

LEY 181 DE ENERO 18 DE 1995

La ley del deporte y la ley de la educación de 1994, para los respectivos fines. Según la constitución política de Colombia de 1991 en el artículo 52 se aborda la recreación y el deporte como un derecho fundamental en la sociedad.

El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas ala recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El estado fomentara estas actividades e inspeccionara, vigilara y controlara las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

LEY 181 DE 1995

Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte.

ARTICULO 1. Los objetivos generales de la presente ley son el patrocinio, el fomento, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extra escolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y testamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuada. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

ARTICULO 2. El objetivo especial de la presente ley, es la creación del sistema legal del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extra escolar y la educación física.

ARTICULO 3. Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo.

ARTICULO 4. Derechos sociales. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación

integral de una persona. Su fomento, desarrollo y practica son parte integrante del servicio público educativo y constituye gasto público social bajo los siguientes principios: universalidad, participación comunitaria, participación ciudadana, integración funcional, democratización y ética deportiva.

5. OBJETIVO GENERAL

Diseñar un plan pedagógico que desarrolle un ser integral por medio de componentes físicos, recreativos, motrices, psicológicos, y cognitivos y dirigidos a niños y jóvenes de 6 a 17 años por medio del juego y formas jugadas.

6. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar el nivel de condición física y técnica de los niños y jóvenes de la escuela de formación de futbol sala.
- Mejorar el trabajo técnico a nivel grupal y de equipo.
- Desarrollar una planificación mediante ejercicios físicos técnicos y tácticos
- Verificar los logros alcanzados en el tiempo propuesto
- Desarrollar una planificación a partir de la fase diagnostica, mediante contenidos físicos, técnicos, tácticos, teóricos y psicosociales.

7. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

El diseño de este plan ha sido propuesto para la disciplina de futbol sala, concretamente para niños y jóvenes entre los 6 y 17 años, dividido en tres niveles; iniciación de 6 a 8 años, fundamentación de 9 a 12 años y perfeccionamiento de 13 a 17 años.

8. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

8.1 ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

8.1.1 CONCEPTUALIZACIÓN*:*

Las escuelas deportivas son centros de carácter formativo donde los niños, niñas y jóvenes entre los 6 y 17 años, inician, fundamentan y especialización un deporte.

Las Escuelas Deportivas son estructuras curriculares de carácter pedagógico y procesos de formación deportiva organizada por ciclos, encargadas de contribuir a la formación de forma integral, relacionando componentes físicos, intelectuales, afectivos y sociales de los niños y jóvenes deportistas, propósito que se logra a través de programas sistemáticos que permiten adquirir una disciplina deportiva y de acuerdo con los intereses, elegir el deporte como salud, recreación y/o rendimiento.

La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, por la amplia variedad de su contenido que permite que cada quién la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación. Es por eso que muchas veces se encuentra que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo.

Para Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

8.1.2 OBJETIVOS DE LA ESCUELA DEPORTIVA Y RECREATIVA

- Estimular el desarrollo sicomotor de los niños, niñas y jóvenes, para el logro de una actividad sana y saludable para su vida.
- Incentivar el derecho al movimiento en los niños, niñas y jóvenes como posibilidad de expresión individual.
- Orientar trabajos interdisciplinarios e interinstitucionales para el fomento educativo, desarrollo investigativo, fortalecimiento de procesos técnicos y deportivos, que

mejoren de la salud física y mental de las personas.

- Propiciar la práctica y la construcción de una cultura física.
- Facilitar el acceso a la práctica deportiva de calidad fuera de la comunidad escolar.
- Impulsar los procesos de maduración y ajuste social de los niños.
- Fomentar el desarrollo del niño a través de la superación física y la competición.
- Facilitar conocimientos teóricos y técnicos sobre el futbol de salón
- Favorecer las relaciones sociales mediante la realización de actividades grupales que potencien el aprovechamiento del tiempo libre.

8.1.3 COMPONENTES BÁSICOS DE LA ESCUELA DEPORTIVA Y RECREATIVA

PROFESORES Y TÉCNICOS

El personal docente y técnico a cargo de los programas deberá ser integrado por pedagogos en las áreas de educación física, recreación y deportes, debidamente capacitados en el trabajo con niños.

IMPLEMENTACIÓN

Las Escuelas de Formación deportiva deberán contar con la implementación y material didáctico básico requerido para el desarrollo de los programas (esta adquisición es compromiso de cada escuela deportiva).

QUIENES PUEDEN HACER PARTE DE LA ESCUELA?

Podrán ingresar niños, niñas y jóvenes entre los seis (6) y diecisiete (17) años de edad, los cuales serán distribuidos en diferentes categorías teniendo en cuanta la edad.

FORMACIÓN INTEGRAL

Es un talento educativo que pretende no sólo instruir a los estudiantes con los saberes específicos de las ciencias sino, también, ofrecerles los elementos necesarios para que crezcan como personas buscando desarrollar todas sus características, condiciones y potencialidades.

Acodesi (2013) afirma:

La Formación Integral sirve, entonces, para orientar procesos que busquen lograr, fundamentalmente, la realización plena del hombre y de la mujer, desde lo que a cada uno de ellos les corresponde y es propio de su vocación personal. También, contribuye al mejoramiento de la calidad de vida del entorno social, puesto que ningún ser humano se forma para sí mismo y para mejorar él mismo, sino que lo hace en un contexto sociocultural determinado con el objeto igualmente de mejorarlo.

Es por ello, que uno de los objetivos de la escuela de formación deportiva y recreativa de futbol sala, es formar a los niños y jóvenes desde la integralidad.

9. ESTRUCTURA POR NIVELES

9.1 ETAPA DE INICIACIÓN ENTRE EDADES DE (6 A 8 AÑOS)

OBJETIVO*:* Desarrollar una base psicomotriz amplia mediante la utilización de elementos propios del futbol sala que permitan el desarrollo psicomotor de los niños y niñas a través de diferentes actividades recreativas.

9.2 ETAPA DE FUNDAMENTACIÓN ENTRE EDADES DE (9 A 12 AÑOS)

OBJETIVO*:* Lograr que los niños fortalezcan las habilidades psicomotoras a través de actividades recreativas y deportivas desarrolladas mediante el futbol sala.

9.3 ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO ENTRE EDADES DE (13 A 17 AÑOS)

OBJETIVO*:* Fundamentar técnicamente al niño en la disciplina de futbol sala por medio actividades y ejercicios acordes a su desarrollo físico y cognitivo.

10. TEMAS Y CONTENIDOS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE FUTBOL SALA.

A continuación, se realiza un plan pedagógico dirigido a niños (as) y jóvenes entre los 6 y 17 años, para la disciplina de futbol sala. Este plan pedagógico va direccionado a tres fases fundamentales del trabajo en escuelas de formación deportivas y recreativas; la iniciación, la fundamentación y el perfeccionamiento.
Todo el desarrollo de este proceso tiene un enfoque holístico donde se busca formar un ser integral, por medio de componentes físicos, técnicos, tácticos, y emocionales.

10.1 ETAPAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN LA ESCUELA DEPORTIVA FUTBOL SALA.

Como se mencionó anteriormente, el proceso se realizará en tres fases: iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, los cuales van enfocados de acuerdo a las etapas de desarrollo y necesidades de los niños y jóvenes deportistas.

10.2 ETAPA DE INICIACIÓN ENTRE EDADES DE (6 A 8 AÑOS)

OBJETIVO: Desarrollar una base psicomotriz amplia mediante la utilización de elementos propios del futbol sala que permitan el desarrollo de diferentes actividades

CONTENIDO FISICO: Se desarrollara diferentes ejercicios y actividades que permita mejorar las siguientes capacidades:

- Flexibilidad
- Agilidad
- Equilibrio
- Velocidad

CONTENIDO TECNICO: Se desarrollaran diferentes ejercicios y actividades que permita al niño mejorar las diferentes técnicas:

- Control de balón
- Pase
- Conducción
- Técnica para patear

CONTENIDO TACTICO: Permite mejorar el proceso defensivo y ofensivo en los ejercicios del futbol sala, en los cuales se desarrollará un trabajo tanto individual como grupal, mejorando el trabajo en equipo.

CONTENIDO TEÓRICO:

- Conocimiento del Reglamento
- Conocimiento del fundamento técnicos y tácticos del futbol SALA.

CONTENIDO PSICOSOCIAL

Características asociadas al componente intelectual, uso de valores dentro y fuera del campo, así como el trabajo en equipo.

10.3 ETAPA DE FUNDAMENTACIÓN ENTRE EDADES DE (9 A 12 AÑOS)

OBJETIVO*:* Fundamentar técnicamente al niño en la disciplina de futbol sala por medio actividades y ejercicios acordes a su desarrollo físico y cognitivo.

CONTENIDO FISICO:

- Características asociadas a la velocidad, fuerza y coordinación
- Características asociadas a la resistencia, flexibilidad y condición general.
- Actividades de fuerza muscular y abdominal

CONTENIDO TÉCNICO:

Mejorar las habilidades de los niños a la hora de desarrollar sus actividades y ejercicios ordenados por el instructor en el campo deportivo como pase, remate, dominio de balón, conducción de balón de un lado a otro, y manejo de las superficies del pie.

CONTENIDO TÁCTICO:

Patrón de juego dominante: ejercicios de recepción, atacar con precisión para encontrar líneas de pase, defender y mejorar la recuperación del balón, así como la posesión dentro de campo deportivo.

CONTENIDO TEÓRICO

- Conocimiento de los fundamento técnicos y tácticos

CONTENIDO PSICOSOCIAL

Características asociadas al componente intelectual: aprender a comprender la necesidad de la existencia de reglas, uso de valores, trabajo el equipo, e higiene personal dentro y fuera del campo deportivo.

METODOLOGIA

Se pretende abordar las temáticas desde los gustos e intereses de los niños con juegos acordes a su edad y etapas de desarrollo, agregando una mayor complejidad en las

actividades y ejercicios asignados por el instructor, buscando la adquisición de gestos y habilidades propias de la disciplina deportiva.

10.4 ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO ENTRE EDADES DE (13 A 17 AÑOS)

OBJETIVO: Perfeccionar técnicamente al deportista en el futbol sala de acuerdo con sus características de desarrollo y su gusto en particular.

CONTENIDO FISICO*:* Se desarrollarán diferentes ejercicios y actividades que irán aumentando de complejidad de acuerdo a la edad y desempeño de cada deportista que permita mejorar las siguientes capacidades:

- Velocidad
- Fuerza
- Coordinación

CONTENIDO TÉCNICO:

- Pase
- Definición
- Conducción
- Remate

- Técnicas agresivas de pase remate y definición: Pases largos a un solo toque, pases diagonales, superación de obstáculos a corta y larga distancia.
- Desarrollo de ejercicios para mejorar la potencia y profundidad con movimiento lineal, consistencia, dirección, conducción de balón y preparación en el remate.

CONTENIDO TÁCTICO:

Otras cualidades del patrón de juego: consistencia; conducción, ejercicios de pelota con balón detenido para tener más variedad y creatividad, control de la balón, desplazamiento hacia adelante y hacia atrás.

CONTENIDO TEÓRICO: (MATERIALES – *ESPACIO – INDUMENTARIA)*

- Conocimiento de la regla
- Conocimiento del juego a nivel Nacional e Internacional

CONTENIDO PSICOSOCIAL*:*

- Características asociadas a la confianza: el alumno empieza a pensar en el futbol sala de forma positiva, formulación del auto concepto.
- Características asociadas al componente intelectual: aprender a comprender la necesidad de la existencia de reglas, uso de valores, trabajo el equipo, e higiene personal dentro y fuera del campo deportivo.
- Características asociadas al espíritu competitivo: período de diversión y aprendizaje.

METODOLOGIA:

Se pretende abordar las temáticas desde una etapa de perfeccionamiento donde los deportistas realicen actividades acordes a su edad y etapas de desarrollo, agregando una mayor complejidad en las formas jugadas, buscando la adquisición de gestos y habilidades propias de la disciplina deportiva.

PROPUESTA RECREATIVA

Durante el proceso formativo se tiene presente el enfoque recreativo, es por ello que se plantean las siguientes temáticas en el plan pedagógico y la malla curricular.

- Recreación deportiva
- Recreación al aire libre
- Recreación artística

ACTIVIDADES:

Se plantean diferentes actividades como:

- Desarrollo de juegos tradicionales
- Rondas infantiles
- Juegos lúdico – recreativos
- Manualidades
- Actividades de Interacción Social.

11. METODOLOGIA DE TRABAJO

La Escuela Deportiva y recreativa de futbol sala, realizará un proceso estructurado de acuerdo a las necesidades y etapas de desarrollo de los niños y jóvenes. Las sesiones de entrenamiento se realizarán de forma presencial dividido de la siguiente manera: Presencial: 36 sesiones, para un total de 60 horas al mes. Cada sesión estará compuestas por veinte (20) minutos de preparación, hora y treinta (1:30) minutos de formacion y diez (10) minutos de cierre, para un total de 2 horas como mínimo. Semanalmente cada grupo tendrá 2 horas de trabajo presencial.

12. CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION

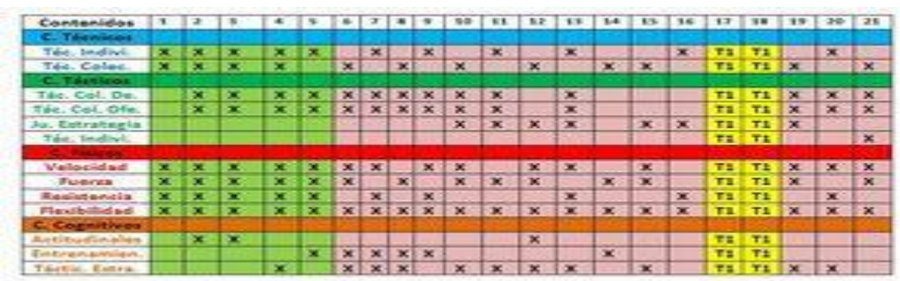
El proceso de evaluación control y seguimiento de cada una de las categorías se realizará a través de la aplicación de pruebas físicas y técnicas teniendo en cuenta la capacidad de cada niño y joven que participe en el proceso de formación. Dicha evaluación se realizará por medio de las actividades programadas en cada una de las sesiones, actividades de conocimiento, y aplicación de diferentes instrumentos que evalúen la experiencia y dificultad en cada uno de los ejercicios a realizar.

13. **CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

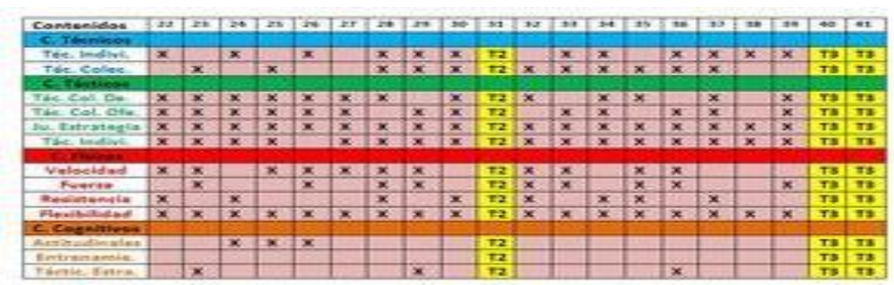
Cronograma iniciación

Contenidos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
C. Técnicos																					
Control	X	X	X				X		X		X		X			X	T1	T1		X	
Conducción	X	X	X	X	X		X		X		X		X			X	T1	T1		X	
Camb. direc.	X	X	X				X		X		X		X			X	T1	T1			
H. Óculo-pie	X	X	X	X			X		X		X		X			X	T1	T1		X	
Finta	X	X	X				X		X		X		X			X	T1	T1			
Regate	X	X	X				X		X		X		X			X	T1	T1		X	
Disparo	X	X	X	X	X		X		X		X		X			X	T1	T1		X	
Pases	X	X	X	X		X		X		X		X		X	X		T1	T1	X		X
Paredes	X	X	X	X		X		X		X		X		X	X		T1	T1	X		X
Diagonales			X	X		X		X		X		X		X	X		T1	T1	X		X
Paralelas			X	X		X		X		X		X		X	X		T1	T1	X		X
C. Tácticos																					
Sistema 2-2					X	X	X	X	X	X	X		X				T1	T1	X	X	X
Repliegues			X	X	X												T1	T1			
Marcaje		X	X	X													T1	T1			
C. oponante																	T1	T1	X	X	X
Cobertura		X		X	X												T1	T1			
Pres. al balón			X	X	X												T1	T1			
Sistema 3-1					X	X	X	X	X	X	X		X				T1	T1	X	X	X
Contraataque			X	X													T1	T1			
Desmarques		X	X	X													T1	T1			
Rotaciones																	T1	T1	X	X	X
Rota. + pivot																	T1	T1			
Falta dir.																	T1	T1			
10 metros																	T1	T1			X
Acci. Pivot																	T1	T1			
Córner										X	X	X	X		X	X	T1	T1	X		
Saque centro												X	X		X		T1	T1			
Saque falta												X	X		X		T1	1			
Saque banda																	T1	T1			

Cronograma fundamentación



Cronograma perfeccionamiento



ANEXO 3: MALLA PEDAGOGICA



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realize ejercicios que permitieron acoplar diferentes moviminetos corporales a traves del juego
						RITMO	Mejore el ritmo a traves de ejercicios de coordinacion
						EQUILIBRIO	Logre que los niños, niñas y jovenes se desplazen de un lado a otro saltando en un solo pie
						ORIENTACION	Mejore la orientacion a traves de ejercicios que permitieron la ubicacion en tiempo y espacio
						DIFERENCIACION	Realize actividades que permitieron el desplazamiento caminando en diferentes velocidades
						REACCIÓN	Logre que los niños, niñas y jovenes mejoren la reaccion a traves de juegos con lanzamientos de balon
						ADAPTACIÓN	Enseñe a los niños, niñas y jovenes adaptarse a través de la realización de tareas motrices
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realize actividades que permitieron el desplazamiento caminando en diferentes direccciones
						CORRER	Enseñe a los niños, niñas y jovenes a desplazarse a traves de diferentes velocidades
						SALTAR	Logre que los niños realicen ejercios de salto a pie junto
						ATRAPAR	Mejore la reaccion a traves de juegos de lanzamineto
						RODAR	Enseñe a los niños a rodar en diferentes direcciones
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	PLANCHA	Mejorer en el niño, niña y jovenes la fuerza de brazos y piernas
						CARRERAS	Maximize la velocidad a traves de carreras
						ABDOMINALES	Mejore la fuerza abdominal a traves de ejercicios repetitivos
				2	RESISTENCIA	FLEXIONES	Mejore la fuerza en piernas y brazos
						SALTAR LA CUERDA	Medi la resistencia a traves de cantidad de saltos realizados
				3	VELOCIDAD	CONDUCCION DE BALON	Aumente la velocidad en conduccion de balon
						CARRERAS DE RELEVO	Mejore el tiempo en el deplazamiento
				4	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO	Logre que el niño, niña y joven mejore la flexibilidad a traves de ejerciocios de estiramiento
		TECNICO	DESTREZAS	1	VELOCIDAD	JUEGO DE STOP	Permiti que los niños, niñas y jovenes corran en diferentes velocidades
						LA LLEVA	Logre que el niño, niña y joven mejore el pase a larga distancia
						CONGELADOS	Permiti realizar diferentes movimientos
				2	CONCENTRACION	JUEGO DE GOLOZA	Mejore la conduccion del balon con el borde interno
						JUEGO DE DOMINO	Logre la concentración
						LOTERIA	Mejore la capacidad cognitiva
				3	REACCION	JUEGO DE PERRITO	Mejore el trabajo en equipo y la integracion
						PONCHADOS	Mejore la reaccion al evadir un objeto
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS	Enseñe como iniciar la historia del futbol de sala
						DONDE SE JUGO POR PRIMERA VEZ EL FUTBOL DE SALON	Motive al niño,niña y joven a practicar el futbo de sala
						SITIOS DE DESARROLLO	Conoci algunos lugares donde se desarrollo el juego
						INVENTORES	Conoci quien invento el futbol de sala
				2	REGLAMENTACION	JUGADORES	Aprendi cuantos jugadores deben estar en cancha
						JUEGO LIMPIO	Inculque el juego limpo en todas las sesiones de trabajo
						INICIO Y REANUDACION DE JUEGO	Enseñe tiempo de duracion del encuentro deportivo
						CAMBIOS	Enseñe como se deben hacer los cambios durante el juego
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUMPLIMIENTO	Exigi la participacion en todas las sesiones programadas
						TRANSPARENCIA	Utilize correctamente los instrumentos utilizados en cada sesion
						IDENTIDAD POR EL MUNICIPIO Y DEPARTAMENTO	Enseñe los simbolos del Municipio y departamento y hacerlos respetar
						TRABAJO EN EQUIPO	Exigi el trabajo en equipo en todas las clases.
						RESPETO	Inculque el respeto a todo su entorno dutante las sesiones

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	HONESTIDAD	Enseñe a los ninños la importancia de ser honestos
						TRABAJO EN EQUIPO	Reconoci el trabajo en equipo en cada actividad realizada
						DEDICACION	Realize las sesiones de clase a conciencia
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Logre que los niños tengan una buena higiene personal dentro y fuera del campo deportivo
						ALIMENTACIÓN	Solicite a los niños asistir bien alimentados a todas a las sesiones programadas
						PRESENTACION PERSONAL	Exigi a los niños, niñas y jovenes presentarse correctamente a las sesiones
						DESCANSO Y SUEÑO	Permiti que el niños, niñas y jovenes tenga tiempos de descanso entre una y otra actividad
						EJERCICIO FISICO	Promovi el ejercicio en cada una de las actividades
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Reconoci la actitud de cada uno de los compañeros
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconoci el esfuerzo que hace cada niño para mejorar en cada una de sus sesiiones
						ENTREGA	Valore las sesiones de clase que se realizan
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Enseñe al niño la forma correcta de concentrarse para realizar cada actividad
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Enseñe el trabajo en equipo y juego limpio en todas las sesiones
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	GATO Y RATON	Mejore el trabajo en equipo y la integracion
						LA LLEVA	Mejore la coordinacion a la hora de realizar el ejercicio
						PATO PATO GANZO	Mejore la habilidad cognitiva
				2	JUEGOS TRADICIONALES	CUCUNUBA	Mejore la coordinacion
						YERMIS	Resalte la importancia de los juegos tradicionales en cada actividad
						JENGA	Mejore la capacidad cognitiva
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Figuras de plastilina	Mejore las habilidades psicomotoras
						Baile	Mejore la capacidad auditiva
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	ENCOSTALADOS	Mejore la coordinacion a la hora de realizar el ejercicio
						ZIG ZAG	
						CIRCUITO CON BOMBAS DE AGUA	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Corazon de la piña	Mejore la accion motora
						Goloza	Mejore la capacidad cognitiva
						Puente esta quebrado	Trabaje coordinacion y fuerza
						Juguemos en el bosque	Aumente la velocidad y la percepcion

FECHA DE ENTREGA	**22-feb-22**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**WILMER FERNEY FRANCO CORTES**
MUNICIPIO	**SUTATAUSA**



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTA	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realizar ejercicios que permitan acoplar difrentes movimientos corporales a traves del juego
						RITMO	Mejorar el ritmo a traves de ejercicios de coordinacion
						EQUILIBRIO	Lograr que los niños se desplazaen de un lado a otro saltando en un solo pie
						ORIENTACION	Mejorar la orientacion a traves de ejercicios que permitan la ubicacion en tiempo y espacio
						DIFERENCIACION	Realizar actividades que permitan el desplazamiento caminando en diferentes velocidades
						REACCIÓN	Lograr que lo niños mejores la reaccion a traves de juegos con lanzaminetos de balon
						ADAPTACIÓN	Enseñar a los niños a adaptarse a través de la realización de tareas motrices
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realizar actividades que permitan el desplazamiento caminando
						CORRER	Enseñar a los niños a desplazarse a traves de diferentes velocidades
						SALTAR	Lograr que los niños realicen ejercios de salto a pie junto
						ATRAPAR	Mejorar la reaccion a traves de juegos de lanzamineto y atrapada
						RODAR	Enseñar los niños a rodar en diferentes direcciones
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	SALTOS A PIE JUNTO	Mejorar la fuerza de brazos y piernas en a traves de difrentes ejercicios propuestos en cada sesion
						FLEXIONES DE PECHO	
						SENTADILLAS	Mejorar la resistencia en las piernas
						TIJERAS	Fortalecer la fuerza de piernas
				2	RESISTENCIA	SALTAR EN SOGA	Evaluar la resistencia del deportista
						PLANCHAS	Aumentar la resistencia en el area abdominal
				3	VELOCIDAD	CARRERAS	Lograr que el niño mejore la velocidad en el desplazamiento
						SLALOM	Mejorar la velocidad sobrepasando obstaculos
						CON CONDUCCION DE BALON	Lograr que el niño, niña y joven mejore la velcoidad conduciendo el balon de un punto a otro
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Mejorar la flexibilidad realizando ejercicios en sun solo punto
						ESTIRAMIENTO	Lograr que el niño, niña y joven mejore la flexibilidad a traves de ejerciocios de estiramiento
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	EN UN SOLO TOQUE	Lograr que el niño, niña y joven mejore la entrega de pases a un solo toque
						LINEAS DE PASE	Lograr que el niño, niña y joven busque espacios para recibir el pase de sus compañeros
						DOS CONTRA DOS	Mantener la posicion de balon con el compañero
						PASE LARGO	Mejorar el control a la hora de recibir el pase
				2	REMATE	ZIG ZAG	Mejorar la fuerza y la conduccion a la hora de rematar
						A UNA DISTANCIA DE 10 MTS	Mejorar la potencia del disparo
						A TARVES DE UN PASE DE COMPAÑERO	Mejorar el trabajo en equipo
						LARGO	Mejorar la potencia a la hora de rematar
				3	CONDUCCION	CONDUCCION ALTERNA	Mejorar la conduccion del balon con borde interno y externo del pie
						CON MIRADA AL FRENTE	Mejorar la conduccion del balon manteniendo la frente en alto para evitar cualquier tiepo de choque con los compañeros ala hora de ralizar los ejercicios.
						EN DRIBLING	Lograr que el niño, niña y joven mejore la agilidad ala hora de conducir el balon antee sus adversarios
						BORDE INTERNO	Mejorar la conduccion con el borde externo
				4	RECEPCION	PASE POR PAREJAS	Lograr que el niño, niña y joven recepcione el pase del compañero en las actividades grupales asignadas
						DE SAQUE LATERAL	Mejorar la fueza en los brazos
						DE PASES AEREOS	Mejorar la tecnica a la hora de entregar un pase
						CONTROL ORIENTADO	Lograr la recepcion de balón
				1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS	Aprender como inicio la historia del futbol de sala
						DONDE SE JUGO POR PRIMERA VEZ EL FUTBOL DE SALON	Motivar al niño, niña y joven a practicar el futbo de sala
						SITIOS DE DESARROLLO	Conocer algunos lugares donde se desarrollo el juego
						INVENTORES	Conocer quien invento el futbol de sala
				2	REGLAMENTACION	JUGADORES	Enseñar cuantos jugadores deben estar en cancha
						JUEGO LIMPIO	Inculcar el juego limpo en todas las sesiones de trabajo

	A C I O N	TEORICO		2	RETROALIMENTACION	INICIO Y REANUDACION DE JUEGO	Enseñar tiempo de duracion del encuentro deportivo
						CAMBIOS	Enseñar como se deben hacer los cambios durante el juego
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUMPLIMIENTO	Exigir la participacion en todas las sesiones programadas
						TRANSPARENCIA	Utilizar correctamente los instrumentos utilizados en cada sesion
						IDENTIDAD POR EL MUNICIPIO Y DEPARTAMENTO	Enseñar los simbolos del Municipio y departamento y hacerlos respetar
						TRABAJO EN EQUIPO	Exigir el trabajo en equipo en todas las clases.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Inculcar el respeto a todo su entorno dutante las sesiones
						HONESTIDAD	Enseñar a los ninños la importanci de ser honestos
						TRABAJO EN EQUIPO	Reconocer el trabajo en equipo da en cada actividad realizadas
						DEDICACION	Realizar las sesiones de clase a conciencia
					HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Lograr que los niños tengan una buena higien personal dentro y fuera del campo deportivo
						ALIMENTACIÓN	Solicitar a los niños asistir bien alimentados a todas alas sesiones programdas
						PRESENTACION PERSONAL	Exigir a los niños presentarse correctamente a las sesiones
						DESCANSO Y SUEÑO	Permitir que el niños tenga tiempos de descanso entre una y otra actividad
				3		EJERCICIO FISICO	Promover el ejercicio en cada una de las actividades
					MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Reconocer la actitud de cada uno de los compañeros
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconocer el esfuerzo que hace cada niño para mejorar en cada una de sus sesiiones
						ENTREGA	Valorar las sesiones de clase que se realizan
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Enseñar al niño la forma correcta de concenrarse para realizar cada actividad
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Enseñar el trabajo en equipo y juego limpio en todas las sesiones
		RECREACIO N	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CONGELADOS	Mejorar la coordinacion a la hora de realizar el ejercicio
						LA LLEVA	Mejorar el desplazamiento
						SALTAR LA CUERDA	Mejorar el salto a pie junto
						ESTATUA	Mejorar las habilidades psicosociales
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YERMIS	Recrear a los niños a traves de juegos tradicionales
						JENGA	Mejorar la capacidad coginitiva
						RANA	Mejorar la punteria
						TROMPO	Desarrollar la coorinacion visomotora
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Aerobicos	Mejorar la coordinacion
						Dibujo	Mejorar la motricidad fina
						Ejercicios al ritmo de la musica	Mejorar la capcacidad auditiva
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE AROS	Aumentar la dificultad de los ejercicio asignados en el desarrollo de circuitos
						ZIG ZAG	Mejorar el desplazamineto con obstáculos
						CIRCUITO CON BOMBAS DE AGUA	Mejorar la concentracion
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ENCOSTALADOS	Mejorar la velocidad sobre obstaculos
						ADIVINANZAS	Mejorar la capacidad cognitiva
						JUEGOS DE OBSTACULOS	Foralecer la superacion de obstaculos

FECHA DE ENTREGA	**22/Febrero/20222**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**WILMER FERNEY FRANCO CORTES**
MUNICIPIO	**SUTATAUSA**



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	PERFECCC	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realizar ejercicios que permitan acoplar diferentes movimientos corporales a traves de ejercicios con balon
						RITMO	Mejorar el ritmo a traves de ejercicios de coordinacion
						EQUILIBRIO	Lograr que los deportistad se desplazaen de un lado a otro saltando en un solo pie
						ORIENTACION	Mejorar la orientacion a traves de ejercicios que permitan la ubicacion en tiempo y espacio
						DIFERENCIACION	Realizar actividades que permitan el desplazamiento en diferentes velocidades
						REACCIÓN	Lograr que lo deportistas mejores la reaccion a traves de juegos con lanzamientos de balon
						ADAPTACIÓN	Enseñar a los deportistas a adaptarse a través de la realización deejercicios
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realizar actividades que le permitan el desplazamiento caminando en diferentes velocidades
						CORRER	Lograr Correr de un lado a otro en diferentes velocidades
						SALTAR	Lograr que los deportistas realicen ejercios de salto a pie junto de un aldo a otro
						ATRAPAR	Mejorar la reaccion a traves de juegos de lanzamineto y atrapada
						RODAR	Mejorar el desplazamiento de un lado a otro a traves de botes
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	SENTADILLA CON BANDAS ELASTICAS	Mejorar la fuerza de piernas y brazos en todas las actividades aseignadas
						BURPEE	Fortalecer las manos y piernas
						CABALLITO	Mejorar las acciones motrices
						CARRETILLA	Mejorar la fuerza en los brazos
				2	RESISTENCIA	TITERES	Superar obstáculos de resistencia y velocidad manteniendo ritmo para recuperar hasta llegar a una posición inicial.
						SALTOS CON SENTADILLA	
				3	VELOCIDAD	EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y REACCION	Desarrollar la habilidad de hacer desplazamientos explosivos en el menor tiempo bien sea en distancias cortas o largas
						CARRERAS DE RELEVOS	
						CONDUCCION DE BALON EN GRUPOS	
				4	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO POR PAREJAS	Mejorar la flexibilidad en el deportista
						LIMBO	
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	ESPACIO REDUCIDO	Aumentar la rapidez en los pases
						UNA SOLA INTENCION	Aumentar la capacidad mental
						POR PAREJAS	Lograr ajustar la acciones motriz
						A UN SOLO TOQUE CON UN RECUPERADOR	Mejorar el trabajo en equipo
				2	CONDUCCION	CIRCUITO DE OBSTACULOS	Superar obstáculos de resistencia y velocidad
						POR PAREJAS	Mejorar el trabajo en equipo
						CON PLANTA DE PIE	Mejorar las habilidades psicomotoras
						DE ESPALDAS	Mejorar el desplazamiento
						CON MIRADA AL FRENTE	Mejorar la habilidad visomotriz
				3	DEFINICION	UNO CONTRA UNO	Mejorar la defensa
						DOS CONTRA UNO	Mejorar la perfilacion a la hora de defender
						DRIBLANDO AL PORTERO	Mejorar la definicion a traves del dribling
						BALON EN MOVIMIENTO	Mejorar la capcidad psicomotora
				4	REMATE	DE CABEZA	Mejorar la definicion
						DE VOLEA	Mejorar la fuerza de piernas
						DE TIRO DE CASTIGO	Mejorar la tecnica a la hota de definir
						RECIBIENDO UN PASE DE PIVOT	Mejorar la definicion utilizando el pivot
		TACTICO		1	SISTEMA DEFENSIVO	MARCA INDIVIDUAL	Mejorar la tactica defensiva
						MARCACION EN ROMBO	
						MARCACION MIXTA	
						MARCACION ZONAL	
				2	SISTEMA OFENSIVO	SALIDA DE TRES	Mejorar el desplazamiento
						SALIDA DE 2 UTILIZANDO ROTACION DE TODOS LOS JUGADORES	Fotalecer la rotacion en la cancha

	I O N A M I E N T O					BUSCAR LINEA DE PASE	Mejorar los movimientos a la hora de atacar
				3	ESTRATEGIA	JUGADAS DE TIRO LIBRE	Mejorar las estrategias de balon detenido
						JUGADAS DE TIRO DE ESQUINA	
						JUGADAS PARA SALIR DE LA PRESION DEL RIVAL	Mejorar salidas evadiendo la marca del rival
						CONTRAATAQUE	Mejorar la salida con velocidad
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS	Aprender como inicia la historia del futbol sala
						DONDE SE JUGO POR PRIMERA VEZ EL FUTBOL DE SALON	Motivar al niño, niña y joven a practicar el futbol sala
						SITIOS DE DESARROLLO	Conocer algunos lugares donde se desarrollo el juego
						INVENTORES	Conocer quien invento el futbol sala
				2	REGLAMENTACION	JUGADORES	Enseñar cuantos jugadores deben estar en cancha
						JUEGO LIMPIO	Inculcar el juego limpo en todas las sesiones de trabajo
						INICIO Y REANUDACION DE JUEGO	Enseñar tiempo de duracion del encuentro deportivo
						CAMBIOS	Enseñar como se deben hacer los cambios durante el ejuego
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUMPLIMIENTO	Exigir la participacion en todas las sesiones programadas
						TRANSPARENCIA	Utilizar correctamente los instrumentos utilizados en cada sesion
						IDENTIDAD POR EL MUNICIPIO Y DEPARTAMENTO	Enseñar los simbolos del Municipio y departamento y hacerlos respetar
						TRABAJO EN EQUIPO	Exigir el trabajo en equipo en todas las clases.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Inculcar el respeto a todo su entorno dutante las sesiones
						HONESTIDAD	Enseñar a los ninños la importanci de ser honestos
						TRABAJO EN EQUIPO	Reconocer el trabajo en equipo da en cada actividad realizada
						DEDICACION	Realizar las sesiones de clase a conciencia
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Lograr que los niños tengan una buena higien personal dentro y fuera del campo deportivo
						ALIMENTACIÓN	Solicitar a los niños asistir bien alimentados a todas alas sesiones programdas
						PRESENTACION PERSONAL	Exigir a los niños, niñas y jovenes a presentarse correctamente a las sesiones
						DESCANSO Y SUEÑO	Permitir que el niños, niñas y jovenes tenga tiempos de descanso entre una y otra actividad
						EJERCICIO FISICO	Promover el ejercicio en cada una de las actividades
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Reconocer la actitud de cada uno de los compañeros
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconocer el esfuerzo que hace cada niño para mejorar en cada una de sus sesiiones
						ENTREGA	Valorar las sesiones de clase que se realizan
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Enseñar al deportista la forma correcta de concenrarse para realizar cada actividad
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Enseñar el trabajo en equipo y juego limpio en todas las sesiones
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CONGELADOS	Mejorar la coordinacion a la hora de realizar el ejercicio
						LA LLEVA	Mejorar la acciones motriz
						SALTAR LA CUERDA	Mejorar la fuerz de piernas
						ESTATUA	Mejorar la habilidad corporal
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YERMIS	Recrear a los deportistas a traves de juegos tradicionales
						JENGA	Mejorar la capacidad cognitiva
						RANA	Mejorar la habilidad para lanzar
						CUCUNUBA	Desarrollar habilidades psicomotoras
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Motricidad fina	Mejorar de destreza manual
						Enhebrar aguja	Estimular la vision y la capacidad psicomotor
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE AROS	Aumentar la dificultad de los ejercicio asignados en el desarrollo de cicuitos
						ZIG ZAG	
						CIRCUITO CON CONOS	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ENCOSTALADOS	Integrar a los deportistas a traves del f estival recreativo que permita de cambio de actividades
						MARAÑA	
						JUEGOS DE OBSTACULOS	

FECHA DE ENTREGA	**22-feb-22**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**WILMER FERNEY FRANCO CORTES**
MUNICIPIO	**SUTATAUSA**

ANEXO4: HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO



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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL SALA
MUNICIPIO: SUTATAUSA
NOMBRE DEL FORMADOR: WILMER FERNEY FRANCO CORTES

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8:00 AM A 9; 30 AM	GRUPO						INICIACION		
	SEDE DE TRABAJO						POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		
09:30 AM A 11:00 AM	GRUPO						FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAO						POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		
11:00 AM A 12:3O AM	GRUPO						PERFECCIONAMIENTO		
	SEDE DE TRABAO						POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		
2:00 AM A 3: 30 PM	GRUPO		INICIACION		INICIACION				
	SEDE DE TRABAO		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL				
3:30 P.M. A 5:00 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAJO		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL				
5:00 P.M. A 6:30 P.M.	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL				

NOMBRE MONITOR WILMER FERNEY FRANCO CORTES

ANEXO 5: ASISTENCIA INICIACIÓN



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SAMUEL ESTEBAN RODRIGUEZ RODRIGUEZ	3115377055			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			12	12	0	100%
2	JUAN JOSE RODRIGUEZ VEGA	3115955437			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			12	12	0	100%
3	RONALD ALEXANDER PACHON GARZON	3107607920			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1			12	11	1	92%
4	MARIA SOFIA PRADA MENDOZA	3125130865			1			1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1			12	11	1	92%
5	ALLISON ELIANY RINCON GOMEZ	3208049098			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1			12	11	1	92%
6	KATHERIN SOFIA MURCIA LARA	3132100056			1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1			12	11	1	92%
7	JUAN JOSE PAEZ CAÑON	3174382814			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			12	12	0	100%
8	JOSE MIGUEL UMBARILA MEJIA	3124800910			1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1			12	11	1	92%
9	JUAN JOSE VARELA NIÑO	3232056229			1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		1			12	11	1	92%
10	LUIS FRANCISCO MONTAÑEZ MARCIALES	3014002623			1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1			12	11	1	92%
11	SALOME PALOMARES CAÑON	3115729729			0			1		1		0			1		1		1			1		1		0			1		1			12	9	3	75%
12	JUAN PABLO CAMACHO PACHON	3108734157			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			12	12	0	100%
13	JULIAN STIVEN CSTRO LARA	3174453679			1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1			12	11	1	92%
14	EMILIA AREVALO SEPULVEDA	3202888108			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			12	12	0	100%
15																																		12	0	0	0%

ANEXO 6: ASISTENCIA FUNDAMENTACIÓN



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ANA MARIA MENDOZA MORENO	3133780077	1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1			13	12	1	92%
2	ESNEIDER CAMILO MENDEZ CABALLERO	3016088274	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0			13	12	1	92%
3	CRISTIAN ALEJANDRO BELLO RODRIGUEZ	3229135017	1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1			0		1			13	11	2	85%
4	DILAN EDUARDO CABALLERO PAEZ	3102272343	1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1			13	12	1	92%
5	KAROLL MAYTE SANCHEZ VELANDIA	3204835044	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1			13	12	1	92%
6	JUAN DANIEL SUAREZ PACHON	3133149369	1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1			13	12	1	92%
7	KEVIN MATEO QUIROGA RODRIGUEZ	3204303067	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
8	KENNER DAMIAN CASALLAS VEGA	3144811481	1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1			13	12	1	92%
9	OMAR ALEJANDRO VEGA ROJAS	3214568767	1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		0			1		1			13	11	2	85%
10	ANDI SAHRITH PINEDA MARTINEZ	3232342208	1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1			13	12	1	92%
11	JUAN DAVID MEJIA CASTILLO	3223994658	0		1			1		0		1			1		1		1			1		0		1			1		1			13	10	3	77%
12	ANA MARIA SIERRA RODRIGUEZ	3227466330	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0			13	12	1	92%
13	BRAYAN LEONARDO GONZALEZ	3124157506	1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1			13	12	1	92%
14	BRAYAN PINEDA MARTINEZ	3232342208	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	13	0	100%
15	RODNEY JAVIER TORRES VELA	3123822152	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0			13	12	1	92%
16	SNEIDER CAMILO MENDEZ CABALLERO	3016088274	1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	12	1	92%
17	JUAN JOSE CACERES ROLDAN	3222857885	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0			13	12	1	92%
18	MAICOL STEVEN HERNANDEZ AVILA	3106877772	1		1			0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	12	1	92%
19	JUAN DAVID CARRILLO RINCON	3213250841	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0			13	12	1	92%
20	ANDRES FELIPE CASTILLO CANO	3224521126	1		1			0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	12	1	92%
21	KEVIN SAMUEL PARADA RODRIGUEZ	3144878238	0		0			1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1			13	10	3	77%
22	ANGEL SEBASTIAN ALFONSO GARCIA	3214821952	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1			13	12	1	92%

ANEXO 7: ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	OSCAR DAVID FLORES ROZO	3003138974	1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			0		1			13	11	2	85%
2	KEVIN SANTIAGO VILLAREAL OSPINA	3213012723	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0			13	12	1	92%
3	JUAN FELIPE HOLGUIN PIEDRAHITA	3132163329	1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			0		1			13	11	2	85%
4	JOHAN ESTIBEN PALOMARES CAÑON	3133306277	1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1			13	12	1	92%
5	DANNA KATHERYN RINCON RODRIGUEZ	3223293151	1		1			1		1		1			0		1		1			0		1		1			0		1			13	10	3	77%
6	JUAN DAVID MURCIA LARA	3132100056	1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1			13	12	1	92%
7	ERICK SANTIAGO RODRIGUEZ PAEZ	3118826585	1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			0		1			13	11	2	85%
8	JUAN DAVID MEJIA CASTILLO	3223994658	1		1			1		1		1			0		1		1			0		1		1			1		1			13	11	2	85%
9	EDNA ALEJANDRA VELANDIA LUNA	3102187124	1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1			13	12	1	92%
10	ANDI SHARITH PINEDA MARTINEZ	3232342208	1		1			1		1		0			1		1		1			0		1		1			1		1			13	11	2	85%
11	BRAYAN LEONARDO GONZALEZ MORENO	3202175588	0		1			1		0		1			1		1		1			1		0		1			1		1			13	10	3	77%
12	LUIS DAVID CERON PLAZAS	3222445482	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		0			13	11	2	85%
13	JHOJAN DANIEL MONTAÑO GOMEZ	3108556817	1		1			1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1			13	12	1	92%
14	ERICK SANTIAGO RODRIGUEZ RODRIGU	3057824110	1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		0			1		1			13	11	2	85%
15	JUAN PABLO USAQUEN ARIAS	3208789464	1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		0			13	11	2	85%
16	DANIEL FELIPE VILLAMIL MONTAÑO	3224522126	1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	12	1	92%
17	MAIKOL FERNEY MOSCOSO AVILA	3219865778	1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1			1		0			13	11	2	85%
18	SUNI NERI SIERRA GARCIA	3144528796	1		1			0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1			13	12	1	92%
19	ELIU SIERRA GARCIA	3213527772	1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0			13	12	1	92%
20																																		13	0	0	0%

ANEXO 8 : EVIDENCIAS INIICIAÓN

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN		
FORMADOR	**WILMER FERNEY FRANCO CORTES**	
No DE CONTRATO	**1069 -2022**	
MUNICIPIO	**SUTATAUSA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL SALA**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**POLIDEPORTIVO**	**MES: SEPTIEMBRE**

INICIACION



INICIACION



INICIACION



INICIACION



ANEXO 9: EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACION		
FORMADOR	**WILMER FERNEY FRANCO CORTES**	
No DE CONTRATO	**1069 -2022**	
MUNICIPIO	**SUTATAUSA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL SALA**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**POLIDEPORTIVO**	**MES: SEPTIEMBRE**

FUNDAMENTACION



FUNDAMENTACION



FUNDAMENTACION



FUNDAMENTACION



ANEXO 10 : EVIDENCIAS PERFECCIONAMIENTO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA PERFECCIONAMIENTO		
FORMADOR	**WILMER FERNEY FRANCO CORTES**	
No DE CONTRATO	**1069 -2022**	
MUNICIPIO	**SUTATAUSA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL SALA**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**POLIDEPORTIVO**	**MES: SEPTIEMBRE**

PERFECCIONAMIENTO



PERFECCIONAMIENTO



PERFECCIONAMIENTO



PERFECCIONAMIENTO



ANEXO 11: COBERTURA FUTBOL SALA SUTATAUSA



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	2	1	1	1	1										3
7 AÑOS	3	1	3	1		1									4
8 AÑOS	5	2	3	2	2										7
9 AÑOS	3	1	3		1										4
10 AÑOS	4	1	3		1										5
11 AÑOS	4	2	3	1	1	1									6
12 AÑOS	5	2	3	2	1	1									7
13 AÑOS	3	1	2	1	1										4
14 AÑOS	4	1	3	1	1										5
15 AÑOS	5		3	2											5
16 AÑOS	4		4												4
17 AÑOS	1		1												1
TOTALES	43	12	32	11	9	3	0	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	55

ANEXO 12: SEGUIMIENTO OPERACION BENEFICIADOS FUTBOL SALA SUTATAUSA

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO- TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA [illegible]	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE [illegible]	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL OTROS	LENGUAS CASTELLANO INDÍGENA CRIOLLA ROMANÍ SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Alison Eliany Rincon Gomez	1076662398	Colombiana	Infancia	Santa Barbara	a+	convida	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Edna Ximena Gomez	3208049098	ximeon19.exp@gmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Maria Sofia Prada Mendoza	1076667066	Colombiana	Infancia	Santa Barbara	a+	convida	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Tatiana Mendoza Montaño	3125130865	maria1234@gmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Ronald Alexander Pachon Garzon	107666268	Colombiana	Infancia	Santa Barbara	o+	famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Johana Garzon Castiblanco	3107607920	pachonro@gmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Juan David Meiia Castillo	1019051572	Colombiana	Adolescente	Centro	o+	nueva eps	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Angie Castillo	3114875091	juanmeiia28@gmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Ana Maria Mendoza Moreno	1074888508	Colombiana	Infancia	Centro	o+	convida	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Deisy Lorena Moreno	3133780677	anamariasierrarodriguez81@gmail.c
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Edna Alejandra Velandia Luna	1105058516	Colombiana	Adolescente	Santa Barbara	o+	nueva eps	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Jose Velandia Pineda	3102187124	ednavelandia12@gmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Andi Sharith Pineda Martinez	1077114228	Colombiana	Adolescente	C	o+	nueva eps	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Lucero Martinez	3232342208	andypineda@gmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Karoll Mayte Sanchez Velandria	1077114521	Colombiana	Adolescente	Santa Barbara	a+	convida	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Andrea Carolina Velandia	3204835044	maytesanchez@gmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Oscar David Flores Rozo	1079810177	Colombiana	Adolescente	cio de aqua	o+	famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	rural	Victor Manuel Flores	3212330266	oscar.1290d@hotmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Juan Felipe Hénquin Pietrafita	1072645759	Colombiana	Adolescente	Centro	o+	famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Luz Ayda Hénquin Pietrafita	3132163329	juanfehenquin@gmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Kevin Santiago Villarreal Ospina	1076242045	Colombiana	Adolescente	C	o+	famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Yeimi Johana Villareal	3213012723	kevin12santiago2005@gmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Yoian Estiben Palomares Cañon	1076650248	Colombiana	Adolescente	Santa Barbara	a+	salud total	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Jesica Viviana Palomares Cañon	3102954397	palomaresstiven@gmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Maikol Fernev Moscoso Avila	1077294596	Colombiana	Adolescente	Centro	a+	convida	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Flor Marina Avila Sastoque	3144075419	mafemoav07@gmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Juan Pablo Hoquion Arias	1074888188	Colombiana	Adolescente	Centro	a+	convida	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Angela Arias Niño	3208789464	juanpinarias@gmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Jhoian Daniel Montaño Gomez	1015399672	Colombiana	Adolescente	Centro	o+	convida	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Miangila Seffire Montaño Gomez	3108556817	jhoian122005@gmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Eric Santiago Rodriguez Rodriguez	1077112896	Colombiana	Adolescente	Centro	o+	convida	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Cindy Pareia Moron	3057824110	2006ericsantiagorodriguez@gmai
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Juan David Murcia Lara	1074888272	Colombiana	Adolescente	Centro	a+	famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Amparo Rocio Lara Figueroa	3219030746	juanmurcia0918@gmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Sveni Neri Sierra Garcia	1077112498	Colombiana	Adolescente	Centro	o+	famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Maria Yolanda Garcia	3112955098	sveninero10@gmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Eliu Sierra Garcia	1076646604	Colombiana	Adolescente	Centro	a+	famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Martha Garcia	32135227772	eliusierragarcia484@gmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Brayan Leonardo Gonzalez Moreno	1024475131	Colombiana	Adolescente	Centro	o+	convida	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Rosa Elena Forigua Gomez	3202175588	baleoomo14@gmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Juan Daniel Suarez Pachon	1077441125	Colombiana	Adolescente	Av la republica	o+	nueva eps	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Gloria Isabel Pachon Pachon	3133149369	juansuarezpachon@gmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Kevin Mateo Quiroga Rodriguez	1077114247	Colombiana	Adolescente	Centro	o-	nueva eps	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Maria Bertha Castañeda Alvares	32043/3067	kevinquiroga272@gmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Cristian Alejandro Bello Rodriguez	1027289829	Colombiana	Infancia	Centro	a+	nueva eps	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Rosalba Rodriguez Bello	3193150037	crissbello@hotmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Esneider Camilo Mendez Caballero	1073533445	Colombiana	Infancia	Vereda Chircal	o+	nueva eps	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	rural	Adriana Maria Caballero Maono	3016088274	adriacaballero@hotmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Dylan Eduardo Caballero Paez	1077115234	Colombiana	Infancia	Centro	o+	convida	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Maria Barbara Paez Nova	3102272343	mariapaez@gmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Juan Jose Paez Cañon	1016736931	Colombiana	Infancia	Centro	o+	nueva eps	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Ihon Alexander Paez	3016182206	zarai1825@gmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Jose Miguel Umbarila Meiia	1074888768	Colombiana	Infancia	Centro	a-	servisalud san	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Marien Alexandra Meiia Vega	3124800910	maralmev@gmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Juan Jose Rodriguez Vega	1074888609	Colombiana	Infancia	Centro	a+	famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Patricia Vega Alarcon	3115955437	patoyeal@hotmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Samuel Esteban Rodriguez Rodriguez	1074888778	Colombiana	Infancia	Centro	a+	famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Aleiandra Rodriguez Vega	3115955437	monicarodrigu82v1524@gmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Katherin Sofia Murcia Lara	1074888640	Colombiana	Infancia	Centro	a+	famisanar	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Amparo Rocio Lara Figueroa	31321000056	rolila8@yahoo.es
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Luis David Ceron Plazas	1076655223	Colombiana	Adolescente	Centro	o+	convida	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Bertha Plazas Villareal	3224454182	ceronplazasluisdavid@gmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Erick Santiago Rodriguez Paez	1077340517	Colombiana	Adolescente	Centro	o+	nueva eps	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Nidia Contanza Paez	3118826585	santirocolombia11@gmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Danna Katherin Rincon Rodriguez	1076655013	Colombiana	Adolescente	Centro	o+	nueva eps	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Maria Yolanda Rodriguez	3223293151	rodriguez@gmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Daniel Felipe Villamil Montaño	1077113712	Colombiana	Adolescente	Centro	a+	famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Juan Carlos Villamil	3112710549	villamil102@gmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Ana Maria Sierra Rodriguez	1074888359	Colombiana	Adolescente	Centro	b+	nueva eps	Femenino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Luz Mari Rodriguez	3212414594	anamariasierrarodriguez81@gmail.c
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Luis Francisco Montañez Marciales	1019608899	Colombiana	Infancia	Centro	O-	capitalsalud	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Liliana Marciales	3014002623	liliana.marciales87@gmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Kenner Damian Casallas Vega	10766660131	Colombiana	Infancia	Centro	o+	nueva eps	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Midvilma Vega	3144581481	midyvega12@gmail.com
valle de ubate	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Juan Jose Varela Niño	10766560345	Colombiana	Infancia	Centro	o+	convida	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Carolina Niño	32127665 34	carolinaniño@hotmail.com
valle de ubate	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Miguel Angel Velasquez Breñes	10764326578	Colombiana	Infancia	Centro	o+	famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Johana Breñes	3232056229	johanabrenes89@gmil.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Omar Aleiandro Vega Roias	10766600184	Colombiana	Infancia	centenario	o+	famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Omar Vega	3203015808	vegaa5681@gmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Brayan Fernando Sanchez Velandia	1074888 1066	Colombiana	Adolescente	Chircales	a+	convida	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Andrea Carolina Velandia	32048335044	maytesanchez@gmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Harby Joseh Sanchez Velandia	1073533267	Colombiana	Infancia	Santa Barbara	o+	nueva eps	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Andrea Carolina Velandia	3204835044	maytesanchez@gmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Kevin Samuel Parada Rodriguez	1206214103	Colombiana	Adolescente	Centenario	a+	ecopsos	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Ana Parada Rodriguez	3144878238	anaparada@hotmail.com
Valle de Ubaté	Sutatausa	Wilmer Fernev Franco Cortes	Fútbol Sala	Yeferson Alejandro Sierra Rodriguez	1074888059	Colombiana	Adolescente	Centro	0+	convida	Masculino	Heterosexual	Cisgenero	ninguna	ninguna	Otros	castellano	urbano	Luz Mery Rodriguez Castañeda	3133790244	sierrayeferson4@gmail.com

ANEXO 13: PLANES DIARIOS INICACION



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1-oct-22	**Lugar: Polideportivo N**	**Municipio: SUTATAUSA**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 73**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 9 ÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: APLICAR PRUEBAS FISICAS Y ANTROPOMETRICAS					
Objetivo Especifico: EVALUAR LAS CAPACIDADES FISICAS DE CADA DEPORTISTA.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la bienvenida a los niños	Introduccion a la clase		5	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la sesion	llamado a lista		5	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
4. Se realizará juego de la lleva.	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. test shuttle run 4 x 10 mt		Anaerobica	**x**	20 min	
5. test de 20 metros lisos	Velocidad	Maxima	**x**	20 min	
6.		Desplazamiento			
7. salto vertical		Reacciòn	**x**	20 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**material humano, balon,platillos**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4-oct-22	**Lugar: polideportivo n**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora: 2 A 4 PM**	**N° de sesión: 74**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 9 ÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: APLICAR PRUEBAS FISICAS Y ANTROPOMETRICAS

Objetivo Especifico: EVALUAR LAS CAPACIDADES FISICAS DE CADA DEPORTISTA.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la benvenida a los niños	Introduccion a la clase			5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la s	llamado a lista			5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular			5 min	
4. Se realizará juego de la lleva.	Calentamiento			5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**S Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMAN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. test de salto largo sin impulso		Explosiva	**x**	25 min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. test baston y velocidad		Reacciòn	**x**	25 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				**material humano, balon,platillos**
2.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: #########	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora: 2 A 4 PM**	**N° de sesión: 75**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 9 ÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: APLICAR PRUEBAS FISICAS Y ANTROPOMETRICAS

Objetivo Especifico: MEDIR EL TAMAÑO CORPORAL DEL DEPORTISTA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara a los niños la metodología a	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la s	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizará juego del gato y el ratón	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**S Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMAN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. aplicar test indice de masa corporal			**30 min**	**material humano, pesa,platillos, cinta metrica**
2. peso corporal, estatura, perimetro de cintura, estatura sentado, envergadura.			**40 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/10/2022	**Lugar: polideportivo n**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora: 2 A 4 PM**	**N° de sesión: 76**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 9 ÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: DESARROLLAR Y PRACTICAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS REFERENTES AL DOMINIO DE BALON POR PARTE DEL JUGADOR

Objetivo Especifico: Enseñar diferentes tecnicas de manejo de balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la benvenida a los niños	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la sesi	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizará juego del la lleva	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**S Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMAN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deberán realizar ejercicio de placha por		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños debe correr en maxima velocidad de un		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		15	
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15	
3. Los niños deberan mantenerse en un solo pie dur	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los niños deben aprender a reconocer todas las superficies del pie	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Los niños deben conducir el balon con el borde interno del pie de un lado a otro	**x**		**20 min**	
	X		**20 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/10/2022	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora: 2 A 4 PM**	**N° de sesión: 77**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 9 ÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar las capacidades basicas en los niños					
Objetivo Especifico: Enseñar diferentes tecnicas de manejo de balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara a los niños la metodología a trabajar	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la sesi	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizará juego del la lleva	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**S Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMAN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deberán realizar ejercicio de		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben desplazarse con ejercicios de caballito		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		15	
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15	
3. Los niños deberan mantenerse en un solo pie dura	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los niños deben aprender a reconocer todas las superficies del pie	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2. Los niños realizaran por parejas un minimo de15 pases	**X**		**20 min**	
3.	**X**			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/10/2022	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 78**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 9 ÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: DESARROLLO DE LA POSICION Y SU FUNCION DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO

Objetivo Especifico: DEFICINICION DE LA POSICION DE JUEGO Y SUS FUNCIONES-

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se dara la bienvenida a los niños	Introduccion a la clase		5	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la sesi	llamado a lista		5	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
4. Se realizará juego del gato y el ratión	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOs PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deberán realizar ejercicio de placha por		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños debe correr en velocidad de un lado a o		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento		15	
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo		15	
3. Los niños deberan mantenerse en un solo pie dur	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Los niños deben aprender a reconocer todas las superficies del pie	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Los niños deben conducir el balon con la planta del pie de un lado a otro	**x**		**20 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/10/2022	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 79**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 9 ÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar las capacidades basicas en los niños					
Objetivo Especifico: Enseñar diferentes tecnicas de manejo de balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la bienvenida a los niños	Introduccion a la clase		5	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la ses	llamado a lista		5	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
4. Se realizará juego del gato y el ratón	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		
4. los niños deberán realizar ejercicios de		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños debe correr en velocidad de un lado a c		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		15	
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo		15	
3. Los niños deberan mantenerse en un solo pie dur	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
3. Los niños realizarán control de balon a traves del pase largo			**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Los niños deben conducir el balon con la planta del pie de un lado a otro	**x**		**20 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/10/2022	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 80**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 9 ÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MANEJO DE LA RESPIRACION DENTRO DEL JUEGO

Objetivo Especifico: Enseñar diferentes tecnicas de la respiracion.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se dara la bienvenida a los niños	Introduccion a la clase		5	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la ses	llamado a lista		5	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
4. Se realizará juego del gato y el ratión	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOs PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deberán realizar ejercicio de placha		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños debe correr en velocidad de un lado a c		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento		15	
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo		15	
3. Los niños deberan mantenerse en un solo pie dur	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
3. Los niños realizaran por parejas un minimo de15 pases	**X**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
3. Los niños realizarán control de balon a traves del pase corto			**20 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/10/2022	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 81**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 9 ÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: INICIACION A LOS GIROS DENTRO DEL JUEGO

Objetivo Especifico: iniciacion al cambio de direcion en accion de juego.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la bienvenida a los niños	Introduccion a la clase		5	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la ses	llamado a lista		5	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
4. Se realizará juego del gato y el ratión	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deberán realizar sentadillas		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben realizar ejercicios de saltos de cu		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		15	
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo		15	
3. Los niños deberan mantenerse en un solo pie dur	Equilibrio			
4.Los niños deben aprender ubicación dentro de la	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
3. Los niños deben reunirse en grupos de 5 y realizar pases cortos	**X**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
3. Realizar varios tiros al arco	**x**		**20 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/10/2022	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 82**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 9 ÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: INSTRUIR Y ENSEÑAR EL CONCEPTO DE SUPERFICIE DE CONTACTO CON BALÓN CON EL PIE

Objetivo Especifico: Enseñar diferentes tecnicas de manejo de balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la bienvenida a los niños	Introduccion a la clase		5	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la ses	llamado a lista		5	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
4. Se realizará juego del gato y el ratión	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deben hacer planchas		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben desplazarse de un lado a otro en		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO**
1.	Acoplamiento		15	
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo		15	
3. Los niños deberan mantenerse en un solo pie dur	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Los niños deben saltar a pie junto	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Explicar donde se dieron los inicios del futbol de salon	**X**		**10 min**	**material humano, balon,platillos**
2. Conducir el balon a tarves de conos	**x**		**20 min**	
3. Realizar ejercicios de pases cortos	**x**			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/10/2022	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora: 2 A 4 PM**	**N° de sesión: 83**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 9 ÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar las capacidades baicas en los niños					
Objetivo Especifico: Enseñar diferentes tecnicas de manejo de balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la benvenida a los niños	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la ses	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizará juego del la lleva	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**S Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMAN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deben saltar la cuerda		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños debe correr con deplazamiento horizon		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		15	
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Realizar jugadas con el balon qe permitan mejor	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Los niños deben conducir el balon con el borde interno del pie de un lado a otro	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2. Los niños realizaran por parejas un minimo de 15 pases cortos	**x**		**20 min**	
3.	**X**		**20 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27-10-2022	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora: 2 A 4 PM**	**N° de sesión: 84**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 9 ÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: REFORZAR EL COMPORTAMIENTO ENTRE COMPAÑEROS DE JUEGO

Objetivo Especifico: afianciamiento al respeto y normas de juego.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara a los niños la metodología a	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la s	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizará juego del gato y el ratión	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**S Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMAN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deberán realizar ejercicio de abdominales por 10 repeticiones		Anaerobica	**X**	15 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben desplazarse con ejercicios de caballito		Desplazamiento	**X**	15 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		15	
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15	
3. Los niños deberan mantenerse en un solo pie d	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los niños deben aprender a reconocer todas las superficies del pie	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Los niños deben conducir el balon con el borde interno del pie de un lado a otro	**x**		**20 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:

ANEXO 14: PLANES DIARIOS FUNDAMENTACION



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1-oct-22	**Lugar: Polideportivo r**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora: 4 a 6 pm**	**N° de sesión: 73**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 10 A 13 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: APLICAR PRUEBAS FISICAS Y ANTROPOMETRICAS					
Objetivo Especifico: EVALUAR LAS CAPACIDADES FISICAS DE CADA DEPORTISTA.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la bienvenida a los niños	Introduccion a la clase		5	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la s	llamado a lista		5	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
4. Se realizarán ejerc icios de calentamiento	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILBATO,CUERDA Y CRONOMETRO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. test shuttle run 4 x 10 mt		Anaerobica	**x**	20 min	
5. test de 20 metros lisos	Velocidad	Maxima	**x**	20 min	
6.		Desplazamiento			
7. salto vertical		Reacciòn	**x**	20 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO material humano, balon,platillos**
1.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: #########	**Lugar: Polideportivo n**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora: 2 A 4 PM**	**N° de sesión: 74**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 10 A 13 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: APLICAR PRUEBAS FISICAS Y ANTROPOMETRICAS					
Objetivo Especifico: EVALUAR LAS CAPACIDADES FISICAS DE CADA DEPORTISTA.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la benvenida a los niños	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la se	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizará juego del la lleva	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILBATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. test de salto largo sin impulso		Explosiva	**x**	25 min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**	25 min	
6.		Desplazamiento			
7. test baston y velocidad		Reacciòn	**x**	25 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO material humano, balon,platillos**
1.				
2.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: #########	**Lugar: Polideportivo n**	**Municipio: Sutatausa**		**Hora: 2 A 4 PM**	**N° de sesión: 75**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES				**N° de deportistas:**			**Edades: 10 A13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: APLICAR PRUEBAS FISICAS Y ANTROPOMETRICAS							
Objetivo Especifico: MEDIR EL TAMAÑO CORPORAL DEL DEPORTISTA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la benvenida a los niños	Introduccion a la clase			5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la se	llamado a lista			5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular			5 min	
4. Se realizara juego de la lleva	Calentamiento			5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILBATO, LAZO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. test 300 metros planos		Anaerobica	**x**	30 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. caminar en desplazamiento lateral	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. aplicar test indice de masa corporal			**30 min**	**material humano, balon,platillos**
2. peso corporal, estatura, perimetro de cintura, estatura sentado, envergadura.			**40 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/10/2022	**Lugar: Polideportivo n**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 76**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 10 A 13 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar primera aplicación de pruebas fisica y antropometricas

Objetivo Especifico: Evaluar el desempñeo de los niños

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la bienvenida a los niños	Introduccion a la clase			5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la s	llamado a lista			5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular			5 min	
4. Se realizará juego del la lleva	Calentamiento			5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO , MATERIAL HUMANO, SILVATO, BALON**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Se realizara primera fase de pruebas	Resistencia	Aerobica		45 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Se realizará primera fase de pruebas fisicas		Desplazamiento	**X**	45 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO: MATERIAL HUMANO, CC**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO:**
Se realizara pruebas de envergadura y pruebas fisicas				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/10/2022	**Lugar:Polideportivo m**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 77**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 10 A 13 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Realizar primera aplicación de pruebas fisica y antropometricas					
Objetivo Especifico: Evaluar el desempñeo de los niños					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la bienvenida a los niños	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la se	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizará juego del la lleva	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO , MATERIAL HUMANO, SILVATO, BALON**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Se realizara primera fase de pruebas	Resistencia	Aerobica		45 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Se realizará primera fase de pruebas fisicas		Desplazamiento	**X**	45 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO: MATERIAL HUMANO, CC**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO:**
Se realizara pruebas de envergadura y pruebas fisicas				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/10/2022	**Lugar: Polideportivo n**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora: 4 A 6 PM**	**N° de sesión: 78**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 10 A 13 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Realizar primera aplicación de pruebas fisica y antropometricas					
Objetivo Especifico: Evaluar el desempñeo de los niños					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la bienvenida a los niños	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la s	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizará juego del la lleva	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO , MATERIAL HUMANO, SILVATO, BALON**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Se realizara primera fase de pruebas	Resistencia	Aerobica		45 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Se realizará primera fase de pruebas fisicas		Desplazamiento	**X**	45 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**ERIALES Y RECURSO: MATERIAL HUMANO, CC**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO:**
Se realizara pruebas de envergadura y pruebas fisicas				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/10/2022	**Lugar: Polideportivo n**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora: 2 A 4 PM**	**N° de sesión: 79**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 10 A 13 ÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar el control de balon							
Objetivo Especifico: Realizar diferentes ejercicios de control de balon							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la benvenida a los niños	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la sesi	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizará juego del la lleva	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima		5 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deberán realizar ejercicios de salto de		Anaerobica	**X**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Mejorar la reaccion a traves de lanzamiento de balón		Reacciòn	**x**	10 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Realizar diferentes movimientos corporales	Acoplamiento		10 min	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Realizar ejercicios en desplazamiento	Patrones Basicos de Movimiento	X	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se ubicaran por parejas y uno de los niños realizara saque y el otro controlara el balon			**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2 Se ubicaran por parejas realizando pases cortos y deberan controlar el balon con la planta del pie			**20 min**	
3				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/10/2022	**Lugar: Polideportivo**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora: 2 A 4 PM**	**N° de sesión: 80**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 10 A 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la tecnica para el desarrollo del futbol de sala

Objetivo Especifico: Mejorar el manejo de balon mediante diferentes ejercicios

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara a los niños la metodología a	Introduccion a la clase			5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la se	llamado a lista			5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular			5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento			5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**S Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMAN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realzar saltos a pie junto	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deben realizar ejercicios de planchas por parejas		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben conducir el balon por parejas		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Los niños deben ubicarse en la posicion correcta dentro del campo deportivo	Orientación		15	
5. Realizar ejercicios de cambio de velocidad	Diferenciación		15	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dar a conocer a los niños cuando la historia del futbol de salon	**x**		**10 min**	**material humano, balon,platillos**
2. Realizar ejercicios de uno contra uno	**x**		**20 min**	
3. Realizar jugadas con balón detenido	**X**		**10 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/10/2022	**Lugar: Polideportivo n**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora: 2 A 4 PM**	**N° de sesión: 81**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 10 A13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la recepcion del balon en el futbol de sala

Objetivo Especifico: Realizar ejercicios de recepcion con diferentes artes del cuerpo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la benvenida a los niños	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la se	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO, LAZO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar ejercicios de plancha	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deberán realizar saltos en la cuerda		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben conducir el balon		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		15	
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15	
3. Los niños deben mantener el equilibrio por un t	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. caminar en desplazamiento lateral	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO material humano, balon,platillos**
1. Los niños deben aprender a recepcionar el balón a traves de saques laterales	**x**		**30 min**	
2				
3				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/10/2022	**Lugar: Polideportivo n**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora: 2 A 4 PM**	**N° de sesión: 82**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 10 A 13 ÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar el control de balon							
Objetivo Especifico: Realizar diferentes ejercicios de control de balon							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la benvenida a los niños	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la sesi	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizará juego del la lleva	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima		5 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deberán realizar ejercicios de salto de		Anaerobica	**X**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Mejorar la reaccion a traves de lanzamiento de balón		Reacciòn	**x**	10 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Realizar diferentes movimientos corporales	Acoplamiento		10 min	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Realizar ejercicios en desplazamiento	Patrones Basicos de Movimiento	X	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se ubicaran por parejas y uno de los niños realizara saque y el otro controlara el balon			**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2 Se ubicaran por parejas realizando pases cortos y deberan controlar el balon con la planta del pie			**20 min**	
3				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/10/2022	**Lugar: BPolideportivo**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora: 2 A 4 PM**	**N° de sesión: 83**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 10 A 13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la tecnica para el desarrollo del futbol sala

Objetivo Especifico: Mejorar el manejo de balon mediante diferentes ejercicios

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara a los niños la metodología a	Introduccion a la clase			5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la se	llamado a lista			5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular			5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento			5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**S Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMAN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realzar saltos a pie junto	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deben realizar ejercicios de planchas por parejas		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben conducir el balon por parejas		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Los niños deben ubicarse en la posicion correcta dentro del campo deportivo	Orientación		15	
5. Realizar ejercicios de cambio de velocidad	Diferenciación		15	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dar a conocer a los niños cuando la historia del futbol de salon	**x**		**10 min**	**material humano, balon,platillos**
2. Realizar ejercicios de uno contra uno	**x**		**20 min**	
3. Realizar jugadas con balón detenido	**X**		**10 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/10/2022	**Lugar: Polideportivo n**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora: 2 A 4 PM**	**N° de sesión: 84**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 10 A13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la recepcion del balon en el futbol de salon

Objetivo Especifico: Realizar ejercicios de recepcion con diferentes artes del cuerpo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la benvenida a los niños	Introduccion a la clase			5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la se	llamado a lista			5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular			5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento			5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO, LAZO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar ejercicios de plancha	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deberán realizar saltos en la cuerda		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben conducir el balon		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		15	
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15	
3. Los niños deben mantener el equilibrio por un t	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. caminar en desplazamiento lateral	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO material humano, balon,platillos**
1. Los niños deben aprender a recepcionar el balón a traves de saques laterales	**x**		**30 min**	
2				
3				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:

ANEXO 15: PLANES DIARIOS PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1-oct-22	**Lugar: Polideportivo M**	**Municipio: Sutatausa.**	**Hora: 6 a 8 pm**	**N° de sesión: 73**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 A 17 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: APLICAR PRUEBAS FISICAS Y ANTROPOMETRICAS					
Objetivo Especifico: EVALUAR LAS CAPACIDADES FISICAS DE CADA DEPORTISTA.					
Objetivo Tecnico o Tactico : Medir y evaluar las diferentes cualidades fisicas basicas del deportista.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicará la metodologia a trabajar	Introduccion a la clase			
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la se	llamado a lista		5	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
4. Se realizará un circuito de trote en todo el camp	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO,CUERDA Y CRONOMETRO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima		5	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. test shuttle run 4 x 10 mt		Anaerobica	**x**	20 min	
5. test de 20 metros lisos	Velocidad	Maxima	**x**	20 min	
6.		Desplazamiento			
7. salto vertical		Reacciòn	**x**	20 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO material humano, balon,platillos**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: #########	**Lugar: Polideportivo N**	**Municipio: Sutatausa.**	**Hora: 6 a 8 pm**	**N° de sesión: 74**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 A 17 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: EVALUAR LAS CAPACIDADES FISICAS DE CADA DEPORTISTA.					
Objetivo Especifico: PARTICIPACION ACTIVA DEL DEPORTISTA					
Objetivo Tecnico o Tactico: Medir y evaluar las diferentes cualidades fisicas basicas del deportista.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara a conocer la metologia a trabajar	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la s	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO, LAZO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. test de salto largo sin impulso		Explosiva	**x**	25 min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. test baston y velocidad		Reacciòn	**x**	25 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. caminar en desplazamiento lateral	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO material humano, balon,platillos**
1.				
2.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: #########	**Lugar: Polideportivo M**	**Municipio: Sutatausa.**	**Hora: 6 a 8 pm**	**N° de sesión: 75**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 A 17 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: APLICAR PRUEBAS FISICAS Y ANTROPOMETRICAS					
Objetivo Especifico: MEDIR EL TAMAÑO CORPORAL DEL DEPORTISTA					
Objetivo Tecnico o Tactico: Medir y evaluar las diferentes cualidades fisicas basicas del deportista.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara a los niños la metodología a	Introduccion a la clase			
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la s	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.test course navette de 20 metros	Resistencia	Aerobica	**x**	30 min	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILBATO**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. aplicar test indice de masa corporal			**30 min**	**MATERIALES Y RECURSO material humano, Pesa,platillos, cinta metrica**
2. peso corporal, estatura, perimetro de cintura, estatura sentado, envergadura.			**40 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/10/2022	**Lugar: Polideportivo N**	**Municipio: Sutatausa.**	**Hora: 4 a 6 pm**	**N° de sesión: 76**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 A 17 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Fortalecer capacidades basicas en el futbol de sala

Objetivo Especifico: Mejorar la conduccion fuerza y velocidad

Objetivo Tecnico o Tactico : Mejorar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas del futbol sala

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la benvenida a los deportistas	Introduccion a la clase			
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la sesi	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizará juego del la lleva	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, BANDAS ELASTICAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Reazlizar sentadillas con bandas elasticas	Fuerza	Maxima		5 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Realizar repeticiones de ejercicios de titeres		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Mejorar la reaccion a traves de lanzamiento de b		Reacciòn	**x**	5 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		10 min	
2.	Ritmo	X		
3. Los deportistas deben saltar en un solo pie	Equilibrio	X	10 min	
4.	Orientación			
5. Realizar ejercicios de cambio de ritomo con balon	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Realizar ejercicios de desplazamiento lateral alternado	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los deportistas deben conducir el balon de un punto a otro haciendo pase a su compañero	**x**		**20 min**	**material humano, balon,, silvato**
2.Los deportistas deben ubicarse boca abajo y al sonido del silvato ir en velocidad hasta el otro lado	**x**		**20 min**	
	X			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/10/2022	**Lugar:Polideportivo M**	**Municipio: Sutatausa.**	**Hora: 4 a 6 pm**	**N° de sesión: 77**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 A 17 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: MEJORAR LA ENTREGA DEL BALON AL COMPAÑERO

Objetivo Especifico: MEJORAR LA ENTREGA DEL BALON EN MOVIMIENTO DE DESMARCA.

Objetivo Tecnico o Tactico : Mejorar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas del futbol sala

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara a los deportistas la metodología a trabajar	Introduccion a la clase			
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la ses	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**S Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMAN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realzar saltos a pie junto	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los deportistas deben realizar ejercicios de planchas por parejas		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben conducir el balon por parejas a maxima velocidad		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Realizar ejecicios cpon diferntes moviminetos	Acoplamiento			
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15 min	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación		10 min	
5. Realizar ejercicios de cambio de velocidad	Diferenciación		5 min	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Buscar liena de pases		**x**	**10 min**	**material humano, balon,platillos**
2. Realizar jugadas de contra ataque		**x**	**20 min**	
3. Realizar videos de reglamentacion	**X**		**10 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/10/2022	**Lugar: Polideportivo N**	**Municipio: Sutatausa.**	**Hora: 6 a 8 pm**	**N° de sesión: 78**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 A 17 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: MEJORAR LA ENTREGA DEL BALON AL COMPAÑERO					
Objetivo Especifico: PRESISCION EN LA ENTREGA DIRECTA DEL BALON					
Objetivo Tecnico o Tactico: Mejorar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas del futbol sala					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara metodologia a trbajar en las	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la ses	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO, LAZO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar ejercicios de plancha	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los depostistas por parejas deben desplazarse		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Realizar circuitos con balon en el menor tiempo		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	X		
3. Losdeportistas deben mantenerse en posicion de sentadillas	Equilibrio	X	15	
4. Los deben realizar movimientos para mejorar la rotacion en la cancha	Orientación		5	
5.	Diferenciación			
6. Los deportistas e ubicaran espalda con espalda y	Reacción		20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Exposicion sobre la reglamentacion del juego	**x**		**10 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Realizar salidas de tres con pivot		**x**	**20 min**	
3. Realizar ejercicios de marcacion individual		**x**	**10 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/10/2022	**Lugar:Polideportivo M**	**Municipio: Sutatausa.**	**Hora: 6 a 8 pm**	**N° de sesión: 79**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 A 17 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Fortalecer capacidades basicas en el futbol de sala

Objetivo Especifico: Mejorar la conduccion fuerza y velocidad

Objetivo Tecnico o Tactico : Mejorar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas del futbol sala

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara a los niños la metodología a	Introduccion a la clase			
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la ses	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**S Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMAN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realzar saltos a pie junto	Fuerza	Maxima		5 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los deportistas deben realizar ejercicios de		Anaerobica	**X**	15 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los deportistas deben realizar carreras de		Desplazamiento	**X**	15 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15 min	
3.	Equilibrio	X		
4. Realizar ejercicios dque permitan ubicarse en	Orientación		10 min	
5. Realizar ejercicios de cambio de velocidad	Diferenciación		5 min	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dar a conocer la reglamentacion del futbol de sala	**x**		**10 min**	**material humano, balon,platillos**
2. Realizar ejercicios con salida de dos		**x**	**10 min**	
3. Ejercicios realizando una marcacion en rombo		**x**	**20 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/10/2022	**Lugar: Polideportivo N**	**Municipio: Sutatausa.**	**Hora: 6 a 8 pm**	**N° de sesión: 80**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 A 17 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: AFIANZAR LOS CAMBIOS DE RITMO CON EL CONTRO DEL BALON

Objetivo Especifico: reforzar el regate en el deportista

Objetivo Tecnico o Tactico : Mejorar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas del futbol sala

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se explicará la metodologia a trabajar	Introduccion a la clase			
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la ses	llamado a lista		5	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5	
4. Se realizará vuletas a la cancha trotando	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSOs PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO,CUERDA Y CRONOMETRO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar series de sentadillas con salto	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los deportistas deben saltar la cuerda por un		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los deportistas deben correr a maxima		Desplazamiento	**x**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo		10	
3. Los deportistas deben mantenerse en posicionde	Equilibrio		10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Mejorar la reaccion a traves de lanzamiento de b	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Los depostistas deben desplazarse de un lador a otro en diferentes velocidades	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Los deportistas deben realizar pases a una sola intencion en un espacio reducido	**x**		**20 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/10/2022	**Lugar:Polideportivo M**	**Municipio: Sutatausa.**	**Hora: 4 a 6 pm**	**N° de sesión: 81**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 A 17 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Fortalecer capacidades basicas en el futbol de sala					
Objetivo Especifico: Mejorar la conduccion fuerza y velocidad					
Objetivo Tecnico o Tactico : Mejorar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas del futbol sala					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara a los deportistas la metodología a	Introduccion a la clase			
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la ses	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**S Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMAN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realzar saltos a pie junto	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los deportistas deben realizar ejercicios de		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben conducir el balon por parejas a		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Realizar ejecicios con diferntes movimientos corporales	Acoplamiento			
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15 min	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación		10 min	
5. Realizar ejercicios de cambio de velocidad	Diferenciación		5 min	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Buscar liena de pases		**x**	**10 min**	**material humano, balon,platillos**
2. Realizar jugadas de contra ataque		**x**	**20 min**	
3. Realizar videos de reglamentacion	**X**		**10 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/10/2022	**Lugar: Polideportivo N**	**Municipio: Sutatausa.**	**Hora: 4 a 6 pm**	**N° de sesión: 82**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 A 17 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: REFORZA LOS ESQUEMAS TACTICO					
Objetivo Especifico: REFORZAR LOS MOVIMIENTOS SEGÚN LA POSICION DEL BALON					
Objetivo Tecnico o Tactico : Mejorar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas del futbol sala					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara a los deportistas la metodología a trabajar	Introduccion a la clase			
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la ses	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**S Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMAN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Realizaran ejercicios de carretilla	Fuerza	Maxima	**x**	10 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben conducir el balon por parejas a maxima velocidad		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15 min	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5. Realizar ejercicios de cambio de velocidad	Diferenciación		15 min	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Inculcar el juego limpio en todos los encuentros deportivos		**x**	**10 min**	**material humano, balon,platillos**
2. Realizar jugadas de tiro al libre		**x**	**20 min**	
3. Realizar videos de reglamentacion	**X**		**10 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/10/2022	**Lugar: Polideportivo N**	**Municipio: Sutatausa.**	**Hora: 6 a 8 pm**	**N° de sesión: 83**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 A 17 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Fortalecer capacidades basicas en el futbol de sala

Objetivo Especifico: Mejorar la conduccion fuerza y velocidad

Objetivo Tecnico o Tactico: Mejorar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas del futbol sala

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara metodologia a trbajar en las	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la ses	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO,**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar ejercicios de sentadilla con banda	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los depostistas por parejas deben desplazarse en caballito de un lado a otro		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	X		
	Equilibrio	X		
4. Los deben realizar movimientos para mejorar la rotacion en la cancha	Orientación		20	
5.	Diferenciación			
6. Los deportistas e ubicaran espalda con espalda y al sonido del silvato se desplazaran a otro punto	Reacción		20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Realoizar ejercicios de pase largo	**x**		**10 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Realizar salidas de tres con pivot		**x**	**20 min**	
3. Realizar ejercicios de marcacion individual		**x**	**10 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/10/2022	**Lugar:Polideportivo M**	**Municipio: Sutatausa.**	**Hora: 6 a 8 pm**	**N° de sesión: 84**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILMER FERNEY FRANCO CORTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 14 A 17 ÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: REFORZAR LA POSICION INDIVIDUAL DEL JUGADOR					
Objetivo Especifico: MEJORAR ESQUEMA DE ATAQUE					
Objetivo Tecnico o Tactico: Mejorar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas del futbol sala					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la benvenida a los deportistas	Introduccion a la clase			
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la ses	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizará juego del la lleva	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, BANDAS ELASTICAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar flexiones de pecho	Fuerza	Maxima		10 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Realizar repeticiones de ejercicios de titeres		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Realizar diferentes moviminetos corporales	Acoplamiento		10 min	
2.	Ritmo	X		
3. Los deportistas deben saltar en un solo pie	Equilibrio	X	10 min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Realizar ejercicios de desplazamiento lateral alternado	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los deportistas deben conducir el balon de un punto a otro haciendo pase a su compañero	**x**		**20 min**	**material humano, balon,, silvato**
2.Los deportistas deben realizar pase corto por parejas de un lado a otro de la cancha	**x**		**20 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

WILMER FERNEY FRANCOCORTES

FIRMA FORMADOR:

ANEXO 16: PLAN MENSUAL MES DE CTUBRE.



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**		**MUNICIPIO: SUTATAUSA**				
LUGAR:				POLIDEPORTIVO		**HORARIO DE PRACTICA:** 2 PM A 6 PM				
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
CLASES				**OCTUBRE**		**OCTUBRE**		**OCTUBRE**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					X		
			RESPONSABILIDAD							
			COMPAÑERISMO	X						
			JUSTICIA							
			COOPERACION							
			LEALTAD			X				
			TRABAJO EN EQUIPO							
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA	X						
			AUTODISCIPLINA			X				
			PARTICIPACIÓN					X		
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON							
			MOVILIDAD ARTICULAR			X		X		
			CALENTAMIENTO	X						
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO							
			RITMO	X						
			EQUILIBRIO							
			ORIENTACION			X				
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN					X		
			ADAPTACIÓN							
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA							
			VELOCIDAD					X		
			FLEXIBILIDAD	X						
			RESISTENCIA			X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE							
			SUPERFICIE DE CONTACTO	X						
			CONDUCCION			X				
			CONTROL					X		
		ELEMENTOS TACTICOS	POSICIONES							
			CONTROL DEL BALON	X						
			ESQUEMAS							
			TIROS LIBRES					X		
			PERSEPCION							
			DEFINICION			X				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X		
			JUEGOS TRADICIONALES							
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS							
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)							

FIRMA FORMADOR: WILMER FERNEY FRANCO CORTES

ANEXO: 17 CERTIFICACION DEL MUNICIPIO

SUTATAUSA
cambiamos para Avanzar

GOBIERNO DE SUTATAUSA

EL DIRECTOR DE DEPORTE Y CULTURA Y TURISMO DEL MUNICIPIO DE SUTATAUSA

HACE CONSTAR:

Que WILMER FERNEY FRANCO CORTES, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.076.656.350 de UBATE presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL SALA, durante el período comprendido entre el 01 de septiembre de 2022 al 30 de septiembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide al 01 del mes de octubre de 2022

HUGO ALEJANDRO GUZMÁN RODRÍGUEZ
Director de cultura, turismo, recreación y deporte

CARRERA 4 # 4-8, 250440 SUTATAUSA, COLOMBIA
+57 12 14 69 31
ALCALDIA@SUTATAUSA-CUNDINAMARCA.GOV.CO
WWW.SUTATAUSA-CUNDINAMARCA.GOV.CO