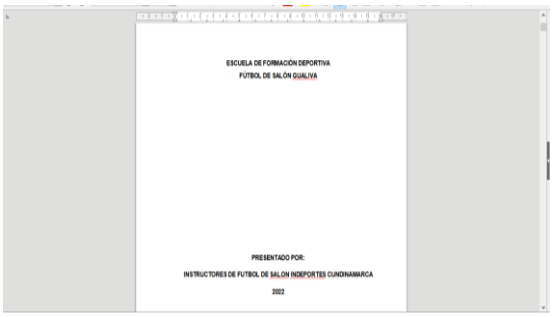
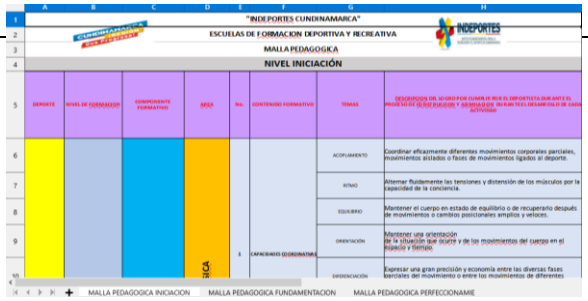
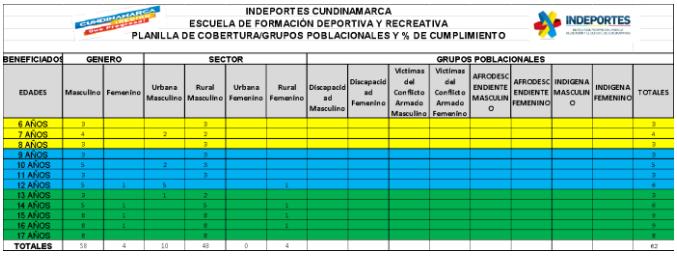
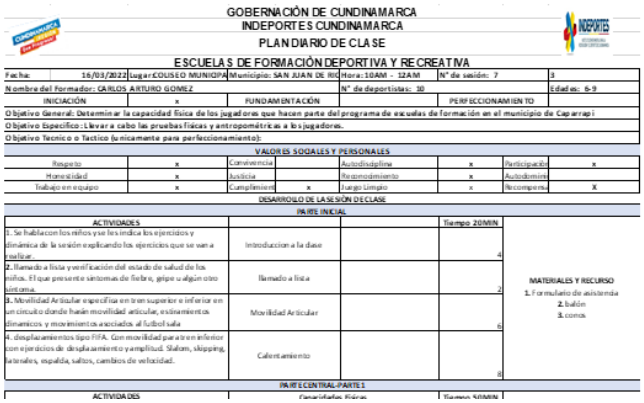
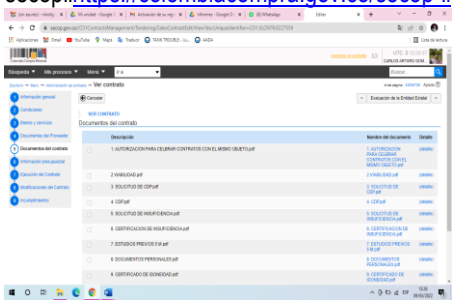
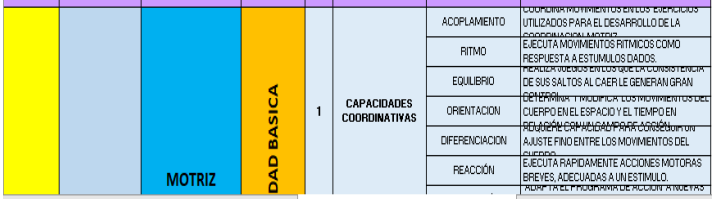
EVIDENCIAS INFORME DE AEPTIEMBRE DE 2022 - CTO 1252 -2022			
Nombre del contratista	CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS		
Número de identificación	93.448.014	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	1/09/2022 al 30/09/2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022000
Objeto del Contrato:			

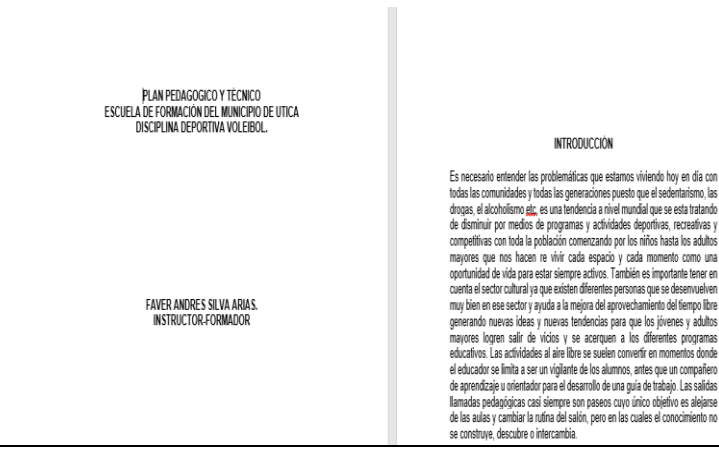
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio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

	
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.	
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.	
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.	

	 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 16/03/2022 Lugar:COLISEO MUNICIPA Municipio: SAN JUAN DE RIO Hora: 10AM - 12AM N° de sesión: 7 3 Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ N° de deportistas: 30 Edades: 6-9 INICIACIÓN x FUNDAMENTACIÓN PERFECCIONAMIENTO Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de Caparrapí Objetivo Específico: Llevar a cabo las pruebas físicas y antropométricas a los jugadores. Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): VALORES SOCIALES Y PERSONALES Respeto x Convivencia Autodisciplina x Participación x Honestidad x Justicia Reconocimiento x Autodominio Trabajo en equipo x Cumplimien x Juego Limpio x Recompensa X DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE PARTE INICIAL ACTIVIDADES Tiempo 20MIN 1. Se hablacon los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar. Introduccion a la clase 4 2. Llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente síntomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma. Llamado a lista 2 3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde hasán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala Movilidad Articular 6 4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad. Calentamiento 8 MATERIALES Y RECURSO 1. Formulario de asistencia 2. balón 3. conos PARTE CENTRAL-PARTE 1 ACTIVIDADES Capacidades Físicas Tiempo 50MIN
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 INDEPORTES DEPORTE FORMATIVO "ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA" AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN YO Sandra milena castiblanco oviedo, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No 1030590449 B, Autorizo a mi menor Hijo(a) de nombres y apellidos Salvador yesid oviedo castiblanco con Tarjeta de identidad No 1030592327, a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA VEGA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de VOLEIBOL. Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar. Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esto manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres). Así las cosas se conocen y aceptan todos y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de LA VEGA , a los Veinti siete (27) días del mes de Septiembre del año dos mil veintiuno (2021) ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS. Sandra castiblanco Firma del padre-madre o acudiente C.C. No 1030590449 TELÉFONO 310 278 0511 DIRECCIÓN CRA 3-14 -107 CUNDINAMARCA
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 16/03/2022 Lugar:COLISEO MUNICIPA Municipio: SAN JUAN DE RIO Hora: 10AM - 12AM N° de sesión: 7 3 Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ N° de deportistas: 30 Edades: 6-9 INICIACIÓN x FUNDAMENTACIÓN PERFECCIONAMIENTO Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de Caparrapí Objetivo Específico: Llevar a cabo las pruebas físicas y antropométricas a los jugadores. Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): VALORES SOCIALES Y PERSONALES Respeto x Convivencia Autodisciplina x Participación x Honestidad x Justicia Reconocimiento x Autodominio Trabajo en equipo x Cumplimien x Juego Limpio x Recompensa X DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE PARTE INICIAL ACTIVIDADES Tiempo 20MIN 1. Se hablacon los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar. Introduccion a la clase 4 2. Llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente síntomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma. Llamado a lista 2 3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde hasán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala Movilidad Articular 6 4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad. Calentamiento 8 MATERIALES Y RECURSO 1. Formulario de asistencia 2. balón 3. conos PARTE CENTRAL-PARTE 1 ACTIVIDADES Capacidades Físicas Tiempo 50MIN
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.	En el mes de septiembre no se presentó nada al gestor provincial ya que estaba en convocatorias, se entregará en el mes de octubre con sus evidencias correspondientes

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.	
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Apoyo intercursos el 8 y 9 de septiembre en la escuela diana Turbay Apoyo actividad Indeportes prueba de ciclismo travesía MTB el 11 de septiembre
12.Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	• 12-09-2022 Reunión para la actividad de la alcaldía y Indeportes adulto mayor y campeonato departamental intercolegiados
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 este período no se trasladaron de documentación requerida Evidencias: No se presentan evidencias
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	secopiihttps://colombiacompra.gov.co/secop-ii 
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.	"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
		MOTRIZ	DAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	COORDINA MOVIMIENTOS ENTRE EJERCICIOS UTILIZADOS PARA EL DESARROLLO DE LA COORDINACION MOTRIZ.
						RITMO	EJECUTA MOVIMIENTOS RITMICOS COMO RESPUESTA A ESTIMULOS DADOS.
						EQUILIBRIO	MOSTRAR VUELOS EN LOS QUE LA CONSISTENCIA DE SUS SALTOS AL CAER LE GENERAN GRAN CONTROL
						ORIENTACION	DETERMINA Y MODIFICA LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO EN RELACIÓN CON ALGÚN REFERENTE.
						DIFERENCIACION	ADQUIERE CAPACIDAD PARA CORREGIR UN AJUSTE FINO ENTRE LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO
						REACCIÓN	EJECUTA RAPIDAMENTE ACCIONES MOTORAS BREVES, ADECUADAS A UN ESTIMULO.
							ADAPTA EL PROGRAMA DE ACCION A NUEVAS



PLAN PEDAGOGICO Y TÉCNICO
ESCUELA DE FORMACIÓN DEL MUNICIPIO DE UTICA
DISCIPLINA DEPORTIVA VOLEIBOL.

FAVER ANDRES SILVA ARIAS.
INSTRUCTOR-FORMADOR

INTRODUCCIÓN

Es necesario entender las problemáticas que estamos viviendo hoy en día con todas las comunidades y todas las generaciones puesto que el sedentarismo, las drogas, el alcoholismo etc. es una tendencia a nivel mundial que se esta tratando de disminuir por medios de programas y actividades deportivas, recreativas y competitivas con toda la población comenzando por los niños hasta los adultos mayores que nos hacen re vivir cada espacio y cada momento como una oportunidad de vida para estar siempre activos. También es importante tener en cuenta el sector cultural ya que existen diferentes personas que se desenvuelven muy bien en ese sector y ayuda a la mejora del aprovechamiento del tiempo libre generando nuevas ideas y nuevas tendencias para que los jóvenes y adultos mayores logren salir de vicios y se acerquen a los diferentes programas educativos. Las actividades al aire libre se suelen convertir en momentos donde el educador se limita a ser un vigilante de los alumnos, antes que un compañero de aprendizaje u orientador para el desarrollo de una guía de trabajo. Las salidas llamadas pedagógicas casi siempre son paseos cuyo único objetivo es alejarse de las aulas y cambiar la rutina del salón, pero en las cuales el conocimiento no se construye, descubre o intercambia.



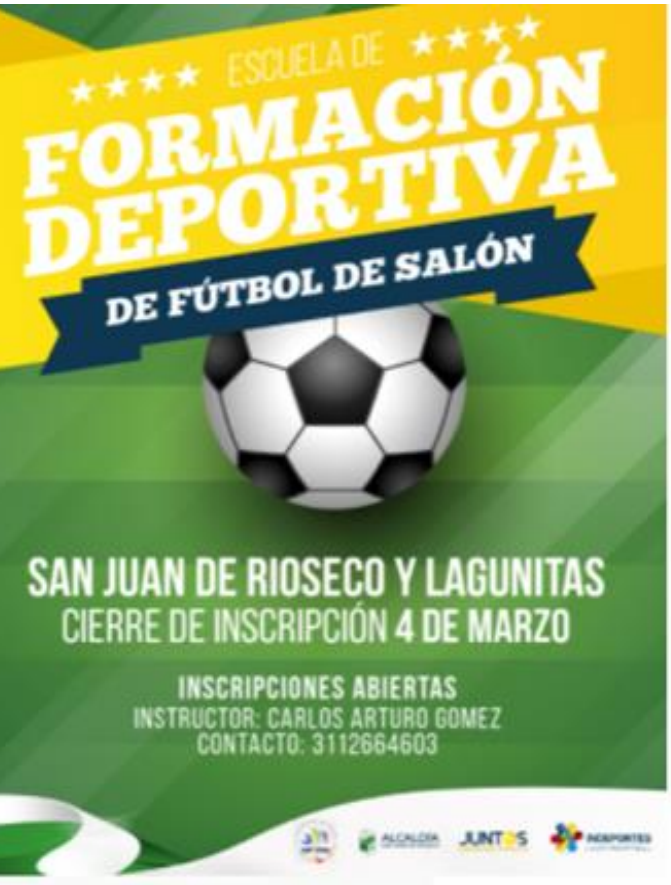
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO



DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL
MUNICIPIO: UTICA
NOMBRE DEL FORMADOR: FAVER ANDRES SILVA ARIAS

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIO
8:00 AM A 10: 00 AM	GRUPO						INICIACIÓN Y FORMACIÓN		
	SEDE DE TRABAJO						POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		
10:00 AM A 12:00 PM	GRUPO		INICIACIÓN Y FORMACIÓN				FORMACIÓN Y PERFECCIÓNAMIENT		
	SEDE DE TRABAO		VEREDA Y ESCUELA LA				POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		
1:00 PM A2: 00 PM	GRUPO		INICIACIÓN		INICIACIÓN				
	SEDE DE TRABAO		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL				
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO		INICIACIÓN		INICIACIÓN				
	SEDE DE TRABAJO		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL				
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACI		FUNDAMENTACIÓN				
	SEDE DE TRABAJO		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL				
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACIÓN Y		FUNDAMENTACIÓN Y PERFECIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL				
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO		PERFECCIONAMI		PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL				

ANEXO OBLIGACION 1 CONVOCATORIA







ANEXO OBLIGACION 2 MALLA PEDAGOGICA Y PLAN PEDAGOGICO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVAS SAN JUANDE RIOSECO

Oficina Deportes, Cultura Y Aprovechamiento Del Tiempo Libre

"Guía metodológica y pedagógica de Escuelas de formación en el Municipio de San Juan De Rio seco Cundinamarca en la disciplina de FUTBOL SALON para los niveles de iniciación y formación."

CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS

Instructor de la Escuela de Formación

2022

INTRODUCCIÓN

Es importante para la escuela de formación deportiva en el municipio de San Juan De Rio seco Cundinamarca orientar una metodología para los niños enfocada en prevalecer la Enseñanza por encima de la Competencia. Es por ello que la función del instructor debe dirigirse al aprovechamiento del tiempo libre (ocio) y al aprendizaje de los componentes (técnica, táctica, físico y axiológico) del futbol sala.

La intención fundamental es que el proceso de aprendizaje de futbol sala los niños entiendan que este deporte implica un proceso de superación consigo mismo, evidenciando que cada día tienen una oportunidad de intentar hacer las cosas mejor que en la ocasión anterior, superando sus errores y recibiendo en este proceso el apoyo constante, la guía, la conducción y motivación por parte de sus compañeros, instructores, familia en general su entorno social. Por esta razón, se presenta a continuación, una propuesta metodológica de enseñanza del futbol sala, fundamentada en el nivel de maduración y el grado de desarrollo de destrezas, las habilidades motoras y de percepción de los niños; estableciendo unas pautas de actuación para el momento de elaborar las programaciones, mensuales o diarias, de los instructores de los centros de interés del deporte, evidenciando una estructura a largo plazo, dividida en unidades y con características bien establecidas, cada una de ellas con objetivos y contenidos diferentes, acordes a las necesidades de los niños, niñas y adolescentes en cada etapa evolutiva, teniendo en cuenta los aspectos prácticos (procedimentales); teóricos (conceptuales), y actitudinales (actitud).

Misión

Por medio del deporte y la actividad física se desarrollará habilidades deportivas específicas del futbol salón basadas en la formación integral de los participantes del programa escuelas Rurales y en el municipio de San Juan de Rioseco; además se brindará una educación Axiológica, aportando de manera positiva en la condición social, afectiva, cognitiva del deportista durante el programa; buscando formar seres humanos con un alto sentido de trabajo en equipo y grandes valores trasformando los contextos donde se desenvuelven así mostrando el deporte y la educación como una posibilidad de un mejor futuro.

Visión

Establecer a 2022 este programa como una herramienta útil para la sociedad formando personas integrales y deportistas de proyección en el municipio de San Juan De Rio seco y escuelas rurales, Por otro lado, evitando que los jóvenes hagan mal uso de sus tiempos libres y al mismo tiempo tengan una mejor percepción acerca de su futuro y tengan las habilidades para afrontar este de una mejor manera.

JUSTIFICACIÓN

Con la elaboración de esta guía metodológica y pedagógica, se busca desarrollar habilidades deportivas específicas del futbol salón, basadas en la formación integral de los participantes del programa “Escuela de Formación Deportiva”, en las escuelas rurales y en el Municipio De San Juan De Rio seco ya que hoy en día nos enfrentamos a cambios que afectan directamente al adolecente, el cual no tiene las propuestas adecuadas para utilizar su tiempo libre. A esto se le suma que las instituciones deportivas no brindan propuestas al alcance económico de la mayoría de la comunidad. Por todo lo anterior hoy nos vemos en la necesidad de crear un lugar donde este adolecente pueda ocupar positivamente su tiempo y no se encuentre en la calle sin objetivos a cumplir.

Desde la percepción del instituto de Recreación y deporte del Municipio de San Juan De Rio seco son un espacio y un lugar de participación comunitaria, para el aprendizaje del deporte formativo con el propósito de contribuir al mejoramiento de las habilidades, capacidades físicas y hábitos de vida saludable en los niños y niñas de los de las escuelas rurales y del municipio de San Juan De Rio seco.

OBJETIVOS

- **Objetivo General:**

Desarrollar habilidades deportivas específicas del futbol sala basadas en la formación integral de los participantes del programa Escuela de formación deportiva en las escuelas rurales y en el municipio de San Juan De Rio seco Cundinamarca.

- **Objetivos específicos:**

Mejorar las capacidades condicionales y coordinativas mediante la práctica del futbol de sala en los niños y niñas del programa escuela de formación deportiva.

Desarrollar actividades encaminadas al trabajo de los aspectos técnicos básicos del futbol de sala en los niños y niñas del programa escuelas de formación deportiva.

Enseñar los conceptos y principios básicos de la táctica del futbol sala en los niños y niñas del programa escuelas de formación deportiva.

Promover actividades deportivas estableciendo la formación integral para una mejor convivencia dentro del contexto socio-económico de los niños y niñas del programa escuelas de formación deportiva.

POBLACIÓN

La población que se tendrá en cuenta en el programa “Escuela de formación deportiva” en el deporte de futbol de salón son niños de edades entre 07 a 14 años de edad , de sexo Masculino y Femenino, ubicados en las escuelas rurales y del municipio de San Juan De Rio seco Cundinamarca.

COBERTURA

Se tendrá en cuenta por instructor un minino de 75 y un máximo de 100 niños, niñas y adolescentes, organizando grupos de máximo 20 deportistas

RECURSOS

Talento Humano: El programa Escuela de formación deportiva tendrá como instructores personas capacitadas, profesionales, tecnólogos, técnicos o idóneos en el deporte de futbol de salón.

Materiales: Balones de Futbol de salón, conos, platillos, petos, Sogas, Aros, Mallas, escaleras y tulas.

Escenarios: Cancha en el polideportivo del municipio de San Juan De Rio seco Cundinamarca y escuelas rurales

METAS

- Crear en los niños, niñas y jóvenes que practiquen futbol salón conceptos técnicos, tácticos, físicos, psicológicos y formativos.

- Desarrollar la Guía metodológica y pedagógica de Escuela de formación deportiva en la disciplina de futbol de salón acorde a los niveles de formación.

- Mejorar los patrones básicos de movimiento en las edades tempranas.

- Desarrollar las Capacidades Coordinativas y físicas en los niños, niñas y jóvenes.

- Promover el deporte de futbol de salón como un medio para eliminar la problemática del sedentarismo y los tics de la educación.

- Desarrollar el juego como concepto integral táctico, técnico, físico, psicológico, teórico y formativo.

- Crear en los niños, niñas y jóvenes un conocimiento y aprendizaje del reglamento del futbol de salón.

- Desarrollar de la parte axiológica, promovida por el deporte de futbol salón donde se evidencia una seria de valores éticos.

METODOLOGIA

Cuando se habla de metodología se hace referencia al conjunto de procedimientos que utilizamos para alcanzar el objetivo Plan pedagógico. Dentro de la Guía metodológica y pedagógica de Escuela de futbol de salón se tendrá en cuenta los estilos de enseñanza de Muska Mosston y Sara Ashworth (1999) quienes tienen una estrecha relación con los modelos de pedagógicos y son utilizados de acuerdo a la forma en que el estudiante aprende a partir de sus canales de desarrollo (intelectual, social, físico y emocional) que es lo que se propone en el programa escuelas de formación deportiva; se utilizara en primera instancia Mando directo o modelo conductista, enseñanza basada en la tarea, constitución de pequeños grupos, resolución de problemas, y descubrimiento guiado o modelo constructivista.

Además en las sesiones de clase se utilizara un método integrado buscando desarrollar en las sesiones de clase los aspectos técnicos, tácticos, psicológicos y físicos.

Debemos utilizar una metodología activa, constructivista, flexible, participativa, integradora y natural, que permita al alumnado sentirse partícipe de su aprendizaje. Dado que nos vamos a encontrar con una gran diversidad de alumnos/as, tenemos que adaptarnos a las características de los mismos, por lo tanto, debemos individualizar el aprendizaje tanto como podamos, teniendo en cuenta el elegir el estilo de enseñanza ideal para cada situación y dotando a los alumnos/as de una fluida comunicación con éstos a la hora de llevar a cabo la intervención antes, durante y después de la sesión, utilizando las estrategias oportunas para comunicar a los alumnos por el canal o vía de información adecuada en cada momento (visual, auditivo y kinestésico-táctil).

Es fundamental para nosotros recordar que en la metodología para los niños, debe prevalecer la ENSEÑANZA por encima de la COMPETENCIA. Por este motivo, nuestro papel al frente del proceso de entrenamiento, debe asemejarse más al rol que cumple un Maestro en la escuela, que al modelo de Entrenador de equipos de rendimiento. Esta clarificación conceptual de nuestro papel al frente del proceso, nos permitirá identificar y seleccionar las estrategias de aprendizaje adecuadas al nivel de desarrollo físico y de maduración psicológica de los niños a nuestro cargo.

Debemos entender que el Aprendizaje, consiste en un proceso de asimilación lento, gradual y complejo, en el cuál, el niño debe establecer una intensa actividad mental que le permita asimilar y comprender un contenido, por medio de las actividades

metodológicas seleccionadas y propuestas por su instructor. Los conocimientos científicos de la psicología del desarrollo del niño y la fisiología conductual, nos orientan, en el sentido de que la evolución motora no es biológicamente lineal, sino irregular. Lo anterior establece que, existen fases sensibles en las que se da una mayor disposición de aprendizaje de una determinada capacidad motriz por parte del niño. Ante esto, nos podríamos preguntar entonces: ¿Por qué motivo no hacer coincidir el entrenamiento del fútbol de salón con estas fases sensibles? Debe ser nuestra intención, el estimular el aprendizaje de un gesto técnico en la medida que el niño esté preparado física y psicológicamente para hacerlo, sin obligarlo a ejecutar patrones de movimiento prácticamente “Imposibles” de ejecutar por ellos.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

Dentro de la enseñanza del futbol de sala hay unas etapas de aprendizaje que son:

ETAPAS DEL PROCESO	**IRRADIACION**	**DESCUBRIMIENTO INICIACION**	**FUNDAMENTACION**	**FORMACION**	**PREFECIONAMIENTO**
CATEGORIAS	Sub-8 6 a 7 años	Sub-10 8 a 9 años	Pre-infantil 10 a 11 años	Infantil 12 a 13 años	Pre-juvenil 14 a 15 años
OBJETIVOS PRICOMOTORES	Desarrollo de patrones básicos de movimiento y capacidades perceptivo motoras	Conocimiento del cuerpo y en relación a tiempo y espacio	Dominio del implemento balón con su cuerpo	Adquisición del gesto técnico	Entrenamiento o y perfeccionamiento del gesto deportivo
ETAPAS DE LA PREPARACION FISICA	Formación Física Básica	Formación Física Básica	Formación Física Básica	Formación Especifica	Preparación física compleja
CUALIDADES FISICAS	Coordinación Gruesa, Equilibrio, Rapidez, Ritmo, Movilidad articular	Coordinación Gruesa, Equilibrio, Rapidez, Ritmo, Movilidad articular	Coordinación Fina, Equilibrio, Rapidez, Flexibilidad, Fuerza rápida	Rapidez, Velocidad, Fuerza, Flexibilidad, Resistencia.	Básicas y derivadas
TECNICA	Irradiación a la técnica	Exploratoria Descubrimiento del balón Jugara para aprender	Etapa del aprendizaje de la técnica Aprender para jugar	Rendimiento o con el balón Se consigue una especializac ión	Se perfecciona el manejo del balón. Consolidación n de la técnica

TACTICA	Irradiación a la táctica a través del juego	El gran significado de la posesión del balón Se desarrolla el sentido de ataque y defensa	Enseñanza de los principios de juego	Táctica individual y grupal Ejercicios posicionales	Táctica funcional y de equipo Táctica fija Sistemas de juego
CARACTERISTICAS DE LOS EJERCICIOS	Juegos pedagógicos y pre-deportivos ejercicios básicos simples	Juegos pedagógicos y pre-deportivos ejercicios básicos simples Ejercicios básicos analíticos avanzados	Ejercicios básicos, avanzados, competitivos . Deporte complement ario	Básicos, avanzados, competitivos	Avanzados, competitivos
COMPETENCIAS	3 vs 3 en 18 x 14 mts 5 vs 5 en 30 x 20 mts	3 vs 3 en 20 x 15 mts 5 vs 5 en 30 x 20 mts 7 vs 7 en 60 x 45 mts Festivales	9 vs 9 en 68 x 50 mts Torneos o festivales de futbol 9	11 vs 11 Futbol a nivel local	11 vs 11 Futbol a nivel local y nacional
FORMACION EN VALORES	Autoestima	Respeto, Honestidad y juego limpio.	Pasión, Autoestima, amor.	Superación, Solidaridad, trabajo en equipo	Compromiso, Pertenencia, Honestidad, lealtad

Cuadro tomado del plan pedagógico de futbol (2013)

RECOMENDACIONES

De acuerdo a las etapas de enseñanza establecidas en la estructura del programa se desarrollaran los temas dispuestos en unidades de trabajo.
Se recomienda a los instructores tener en cuenta las cargas con las que se trabaja en cada una de las edades y las distintas categorías. En las categorías formativas es muy frecuente observar lesiones por esfuerzo excesivo Se trata de procesos agudos localizados en la apófisis de inserción de unidades músculo-tendinosas que, generalmente, retraídas durante el brote de crecimiento de la adolescencia, ceden bruscamente al ser solicitados con potencia explosiva. Esto se ha podido comprobar con una frecuencia que estadísticamente ha sido significativa, Estas avulsiones apofisarias se producen en zonas de crecimiento, afectadas previamente por una afección por uso excesivo o sobre-entrenamiento. Por tales motivos tenemos que tener en cuenta los siguientes factores.

EVALUACION

Se realizarán unas baterías de test establecidas en el cronograma de actividades de acuerdo a las etapas de enseñanza; se llevara a cabo un diagnostico por medio de unos test de capacidades coordinativas, Capacidades físicas, habilidad-técnica, táctica.

Cada instructor deberá definir con claridad y con parámetros totalmente medibles una batería de test **(cuantitativamente)** acorde a los objetivos específicos, teniendo en cuenta las etapas de aprendizaje establecidas en la estructura del programa.

Además, el instructor de futbol de salón deberá observar los cambios en los comportamientos **(cualitativamente)** de acuerdo a las problemáticas establecidas en los objetivos.

El feedback o retroalimentación se utilizara como una herramienta de co y auto evaluación por parte del niño o niña y por parte del instructor para evaluar sus clases y al aprendizaje de los deportistas.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES UNIDADES DE TRABAJO

UNIDAD 1			**MES: FEBRERO**	
OBJETIVO: Evaluar las Capacidades coordinativas, físicas y habilidades motrices por medio de una batería de test entrada en los niños, niñas y adolescentes del programa escuela de formación deportiva.				
TEMA	**SUB-TEMA**	**OBJETIVO**	**DURACION**	**METODO**
Capacidades Coordinativas	- Coordinación Dinámica General - Coordinación Viso-pedal y Viso manual - Orientación - Diferenciación - Equilibrio - Ritmo - Cambio		Semana 1	
Capacidades físicas	- Resistencia - Velocidad - Fuerza - Flexibilidad		Semana 2	
Habilidad, Técnica	- Conducción - Pase - Control - Dominio - Remate - Dribling		Semana 3	

Táctica	- Ubicación espacio tiempo - Defensa-ataque - Principios ofensivos y defensivos		Semana 4	
UNIDAD 2			**MES: MARZO**	
OBJETIVO: Enseñar la habilidad (técnica) de la conducción con las diferentes superficies de contacto y a su vez desarrollar las capacidades coordinativas en los niños, niñas y adolescentes del programa escuela de formación deportiva.				
Conducción Capacidades	- Conducción con borde interno del pie		Semana 5	
Coordinativas	- Coordinación Viso-Manual			
Conducción Capacidades Coordinativas	- Conducción con borde Externo del pie - Coordinación Viso-pedal		Semana 6	
Conducción Capacidades Coordinativas	- Conducción con la planta del pie - Coordinación Dinámica General		Semana 7	
Conducción Capacidades Coordinativas	- Conducción con el empeine - Capacidad Coordinativa de diferenciación		Semana 8	
UNIDAD 3			**MES: ABRIL**	
OBJETIVO: Enseñar la habilidad (técnica) del pase con las diferentes superficies de contacto y a su vez desarrollar las capacidades coordinativas en los niños, niñas y adolescentes del programa escuela de formación deportiva.				

Pase Capacidades Coordinativas	- - - - - Pases con el borde interno y Externo - Capacidad Coordinativa de Equilibrio		Semana 9	
Pase Capacidades Coordinativas	- Pases con la planta del pie y Empeine - Capacidad Coordinativa de Ritmo		Semana 10	
Pase Capacidades Coordinativas	- Pases con el pecho y la cabeza - Capacidad Coordinativa de Cambio		Semana 11	
Pase Capacidades Coordinativas	- Pases combinados con las diferentes superficies de contacto - Capacidad Coordinativas		Semana 12	
UNIDAD 4			**MES: MAYO**	
OBJETIVO: Enseñar la habilidad (técnica) del Control con las diferentes superficies de contacto y a su vez desarrollar las capacidades físicas en los niños, niñas y adolescentes del programa escuela de formación deportiva.				

Control Capacidades Físicas	- Control con el borde interno y Externo del pie - Capacidad Condicionales resistencia		Semana 13	
Control Capacidades Físicas	- Control con la planta del pie y Dirigido con el pie - Capacidad Condicionales velocidad		Semana 14	
Control Capacidades Físicas	- Control con el muslo, con el pecho y con la cabeza - Capacidad Condicionales Fuerza		Semana 15	
Control Capacidades Físicas	- Controles combinados con las diferentes superficies de contacto - Capacidad Condicionales Flexibilidad		Semana 16	

UNIDAD 5	**MES: JUNIO**

OBJETIVO: Enseñar la habilidad (técnica) del Dominio con las diferentes superficies de contacto y a su vez desarrollar las Capacidades Físicas condicionales en los niños, niñas y adolescentes del programa escuela de formación deportiva.				
Dominio Capacidades Físicas	- Dominio con el pie - Capacidad Condicionales resistencia a la velocidad y a la fuerza		Semana 17	
Dominio Capacidades Físicas	- Dominio con el muslo - Capacidad Condicionales Potencia		Semana 18	
Dominio Capacidades Físicas	- Dominio con la cabeza - Capacidad Condicionales velocidad a la resistencia y a la fuerza		Semana 19	
Dominio Capacidades Físicas	- Dominio combinado con las diferentes superficies de contacto - Capacidad física de fuerza a la resistencia y a la velocidad		Semana 20	
UNIDAD 6			**MES:**	
OBJETIVO: Enseñar la habilidad (técnica) del Remate con las diferentes superficies de contacto y a su vez Orientar los principios tácticos Ofensivos y Defensivos en los niños, niñas y adolescentes del programa escuela de formación deportiva.				

Remate Principios tácticos	- - - - - Remate con el empeine - Ubicación		Semana 21	

Defensivos	Espacio-tiempo.			
Remate Principios tácticos Defensivos	- Remate con el borde interno y externo - Principios tácticos Ataque y Defensa		Semana 22	
Remate Principios tácticos Defensivos	- Remate con la punta del pie - Principios Defensivos de Temporización y Marcaje.		Semana 23	
Remate Principios tácticos Defensivos	- Remate con la cabeza - Principios Defensivos de Anticipación y de Relevos		Semana 24	
UNIDAD 7			**MES:**	
OBJETIVO: Enseñar la habilidad (técnica) del Dribling con las diferentes superficies de contacto y a su vez Orientar los principios tácticos Ofensivos y Defensivos en los niños, niñas y adolescentes del programa escuela de formación deportiva.				
Dribling Principios tácticos Ofensivos	- Dribling (regates) - Principios Ofensivos de Conservación del balón y de Contra-ataque.		Semana 25	

Dribling Principios tácticos Ofensivos	- Dribling (fintas) - Principios Ofensivos de Apoyos y de Paredes		Semana 26	
Capacidades Coordinativas	- Coordinación Dinámica General - Coordinación Viso-pedal y Viso manual - Orientación		Semana 27	
	- Diferenciación - Equilibrio - Ritmo - Cambio			
Capacidades físicas	- Resistencia - Velocidad - Fuerza - Flexibilidad		Semana 28	
UNIDAD 8			**MES:**	
OBJETIVO: Evaluar los resultados de las Capacidades coordinativas, físicas y habilidades motrices por medio de una batería de test salida en los niños, niñas y adolescentes del programa escuela formación deportiva.				
Habilidad, Técnica	- Conducción - Pase - Control - Dominio - Remate - Dribling		Semana 29	
Táctica	- Ubicación espacio tiempo - Defensa-ataque - Principios ofensivos y defensivos		Semana 30	

UNIDAD 9			**MES:**	
OBJETIVO: Evaluar las Capacidades coordinativas, físicas y habilidades motrices por medio de una batería de test entrada en los niños, niñas y adolescentes del programa escuela de formación deportiva.				
TEMA	**SUB-TEMA**	**OBJETIVO**	**DURACION**	**METODO**
Capacidades Coordinativas	- Coordinación Dinámica General - Coordinación Viso-pedal y Viso manual - Orientación - Diferenciación - Equilibrio - Ritmo - Cambio		Semana 31	
Capacidades físicas	- Resistencia - Velocidad - Fuerza - Flexibilidad		Semana 32	
Habilidad, Técnica	- Conducción - Pase - Control - Dominio - Remate - Dribling		Semana 33	
Táctica	- Ubicación espacio tiempo - Defensa-ataque - Principios ofensivos y defensivos		Semana 34	
UNIDAD 10			**MES:**	

OBJETIVO: Enseñar la habilidad (técnica) del Dominio con las diferentes superficies de contacto y a su vez desarrollar las Capacidades Físicas condicionales en los niños, niñas y adolescentes del programa escuela de formación deportiva.				
Dominio Capacidades Físicas	- Dominio con el pie - Capacidad Condicionales resistencia a la velocidad y a la fuerza		Semana 35	
Dominio Capacidades Físicas	- Dominio con el muslo - Capacidad Condicionales Potencia		Semana 36	
Dominio Capacidades Físicas	- Dominio con la cabeza - Capacidad Condicionales velocidad a la resistencia y a la fuerza		Semana 37	
Dominio Capacidades Físicas	- Dominio combinado con las diferentes superficies de contacto - Capacidad física de fuerza a la resistencia y a la velocidad		Semana 38	
UNIDAD 11			**MES:**	

OBJETIVO: Enseñar la habilidad (técnica) del pase con las diferentes superficies de contacto y a su vez desarrollar las capacidades coordinativas en los niños, niñas y adolescentes del programa escuela de formación deportiva.				
Pase Capacidades Coordinativas	- Pases con el borde interno y Externo - Capacidad Coordinativa de Equilibrio		Semana 39	
Pase Capacidades Coordinativas	- Pases con la planta del pie y Empeine - Capacidad Coordinativa de Ritmo		Semana 40	
Pase Capacidades Coordinativas	- Pases con el pecho y la cabeza - Capacidad Coordinativa de Cambio		Semana 41	
Pase Capacidades Coordinativas	- Pases combinados con las diferentes superficies de contacto - Capacidad Coordinativas		Semana 42	

BIBLIOGRAFIA

Amaya, P (2008). Problemas Críticos Colombianos. Colombia: Dirección Nacional de Servicios Académicos Virtuales

Ashworth, S. & Muska, M. (1999). La Enseñanza de la Educación Física. La reforma de los estilos de enseñanza. España, Barcelona: Hispano Europea S.A.

Guanume, J, Contreras, J (2013) Los Estilos de Enseñanza en función de las exigencias del estado y las dinámicas del contexto.

Acevedo, A, Rojas G, Grajales, S, Guía Metodológica de Futbol

''INDEPORTES CUNDINAMARCA''

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	CAPACIDADES BASICAS MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	AGOTAMIENTO	DISPONER DE LAS CAPACIDADES DE ARMONIZAR MOVIMIENTOS MOTRICES PARA LOGRAR UNA ACCION PRECISA, COMO LO SON CORRER, SALTAR,
						RITMO	EJECUTA MOVIMIENTOS A TRAVES DE LA PERCEPCION AUDITIVO VISUAL DEL DEPORTISTA PARA REALIZAR CORRECTAMENTE UNA EJECUCION DE
						EQUILIBRIO	DESARROLLA, MANTIENE Y RECUPERA LA ESTABILIDAD DEL CUERPO
						ORIENTACION	DURANTE LA EJECUCION DE UNA ACCION MOTORA REALIZADA
						DIFERENCIACION	HACE LAS CAPACIDADES DE CONTROLAR Y CAMBIAR ADECUADAMENTE LA
						REACCIÓN	POSICION DEL CUERPO EN FUNCION DEL ESPACIO, BALON, COMPAÑEROS Y
							IDENTIFICA LA VELOCIDAD DE REACCION POR MEDIO DE UN ESTIMULO AUDITIVO, Y CAMBIOS DE RITMO POR MEDIO DE JUEGOS IMPLICADOS
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	HABITUACIÓN	COMPRENDER LA CAPACIDAD DE ADAPTAR EL CUERPO A NUEVAS
						CAMINAR	SITUACIONES PARA CONTINUAR CON LA ACCION
						CORRER	DESARROLLA LAS ADECUADAS POSTURAS AL MOMENTO DE CAMINAR, CON LA
						SALTAR	FINALIDAD DE CREAR UNA ACTIVIDAD POSTURAL COORDINADA
						ATRAPAR	IDENTIFICA LA CARRERA COMO MEDIO DE DESPLAZAMIENTO
						RODAR	INDISPENSABLE PARA EL DEPORTE
							EJECUTA DIVERSOS TIPOS BASICOS CON LA FINALIDAD DE DESARROLLAR SUS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO
							COMPRENDER LA IMPORTANCIA DE LANZAR Y TRATAR OBJETOS DENTRO DEL ESPACIO TEMPORO ESPACIAL
							VIVENCIA LAS DIVERSAS FORMAS DE RODAR, EN BUSQUEDA DE LA MEJORA DE LA ADECUADA APTITUD CON EL MEDIO
		FISICO				RESISTENCIA MAXIMA	CAPACIDAD DEL ORGANISMO PARA SOPORTAR UNA RESISTENCIA POR UN TIEMPO PROLONGADO
				1	FUERZA		COMPRENDER LA FUERZA MAXIMA COMO UNA ACCIÓN DE MOVILIZAR O LANZAR UN OBJETO EN UNA SOLA INTENTO
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	COMPRENDER LA CAPACIDAD DE SOPORTAR DURANTE VARIOS MINUTOS UNA ACTIVIDAD
						ANAEROBICA	GENERA DESPLAZAMIENTOS EN LA MENOR TIEMPO POSIBLE PARA EJECUTAR UNA ACCION EFICAZ O UNA SITUACION DE JUEGO
						REACCION	REALIZA DESPLAZAMIENTOS RAPIDOS DE ACUERDO A UN ESTIMULO (SONORO, AUDITIVO O VISUAL)
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	RECORRER LA DISTANCIA, DENTRO DE UN TIEMPO DETERMINADO COMO SIN EL MOVIL DEL DEPORTE
						GESTUAL	REALIZA MOVIMIENTOS COMBINADOS DE MANERA EFICAZ Y EFICIENTE PARA LA MEJORA DE UNA ACCION TECNICA A MEJORAR (CHUTAR, PASAR Y
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	COMPRENDE LA IMPORTANCIA DE LA FLEXIBILIDAD COMO MEDIO DE PREVENIR LESIONES
						PASIVA	IDENTIFICA LA MAXIMA EXTENSION DE SU CUERPO CON LA AYUDA DE UN PAREJA, COMPAÑERO
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	SUPERFICIE DE CONTACTO	EJERCITA FLEXIBILIDAD Y AGILIDAD EN LOS DIFERENTES CONTACTOS QUE PUEDE REALIZAR UN PASE, UN CONTROL Y UNA RECEPCION.
						TIPOS DE PASE	CONOCE Y EJECUTA LOS DIVERSOS TIPOS DE PASE COMO TRACCION, EMPUJE, PICADO, MEDIA ALTURA O AEREO DENTRO DE UN
						PASES CORTOS	EJECUTA PASES CORTOS A SUS COMPAÑEROS DE LA MEJOR MANERA EN UNA SITUACION DETERMINADA (SITUACION REAL DE JUEGO)
				2	CONDUCCIÓN	FORMAS DE CONDUCCIÓN	CONOCE Y DESARROLLA LAS DIVERSAS FORMAS DE CONDUCCIÓN POR MEDIO DE UN CAMPO SIN OBSTACULOS
						CAMPO LIBRE	EL DEPORTISTA CONDUCE EL BALON POR EL CAMPO SIN OBSTACULOS
						GOLPEO CONTINUO	REALIZA PASES EN EL BALON DE UN LUGAR A OTRO REALIZANDO UN GOLPEO CONTINUO DEL ELEMENTO
						CONTROL ESTATICO	DETIENE LA TRAYECTORIA DEL BALON CON LAS SUPERFICIES DE CONTACTO (PLANTA DEL PIE, MUSLO, PECHO, CABEZA) INTERMEDIO
				3	CONTROL	CONTROL DIRIGIDO	CONOCE Y DESARROLLA EL MOVIMIENTO DE JUEGO CON LAS SUPERFICIES DE CONTACTO DETERMINADAS
				4	DRIBBLING	ZIG ZAG	REALIZA EL DESPLAZAMIENTO DE UN LUGAR A OTRO CON EL ELEMENTO POR MEDIO DE OBSTACULOS SIN TOCARLOS
						TINTO	EJECUTA EL DRIBBLING DE UNA MANERA, TINTO CUYO OBJETIVO ES EVADIR OBSTACULOS
						POSICION DEL CUERPO	REALIZA UN DRIBBLING CON UNA ADECUADA POSTURA CORPORAL DISMINUYENDO EL GASTO ENERGETICO
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	BOMBO BALONCESTO	CONOCE LA HISTORIA DE BOMBO BALONCESTO EL FUTBOL DE SALÓN Y EL FUTBOL PLAYA
						COMO Y POR QUE BALONCESTO	IDENTIFICA CUALES FUERON LAS RAZONES DEL SURGIMIENTO DEL FUTBOL DE SALÓN Y EL FUTBOL PLAYA
						PRINCIPALES EXPONENTES	IDENTIFICA EL CRECIMIENTO DEL FUTBOL DE SALÓN Y EL FUTBOL PLAYA, SUS MODALIDADES Y EXPONENTES
						EVOLUCIÓN	IDENTIFICA LOS CAMBIOS QUE HA TENIDO EL FUTBOL DE SALÓN Y FUTBOL PLAYA A LO LARGO DE SU HISTORIA
						INSTRUMENTALES	COMPRENDE LA IMPORTANCIA DE FORTALECER UNA ADECUADA HIDRATACIÓN PARA LA REALIZACIÓN DE LA PRACTICA DEPORTIVA
				2	REGLAMENTACION	INICIO DE TIEMPO	COMPRENDE EL CAMBIO INICIAL DE TIEMPO
						NUMERO DE PORTISTAS	IDENTIFICA LA CANTIDAD MAXIMA Y MINIMA CON LA CUAL SE PUEDE DAR INICIO AL TIEMPO
						REGLAS	IDENTIFICA LAS REGLAS DEL DEPORTE
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	AMOR POR EL DEPORTE	IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DE REALIZAR UNA PRACTICA DEPORTIVA PARA EL FORTALECIMIENTO CORPORAL Y SOCIAL
						UNION DE GRUPO	IDENTIFICA A SUS COMPAÑEROS COMO FAMILIA DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DE JUEGO MOSTRANDO UNA ADECUADO COMPORTAMIENTO HACIA
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	COMPAÑERISMO	REALIZA LA PRACTICA DEPORTIVA ADECUADA MOSTRANDO BUEN AGRADO FRENTE A SUS COMPAÑEROS
						RESPETO	RESPETA A SUS COMPAÑEROS DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DE JUEGO
						RESPONSABILIDAD	ASISTE PUNTUALMENTE A LOS ENTRENAMIENTOS, Y PORTA LA INDUMENTARIA ADECUADAMENTE POSIBLE
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	COMPRENDE LA IMPORTANCIA DE MANTENER UN HABITO DE ASEO PERSONAL PARA MEJORAR EL CUIDADO Y BUEN ESTILO
						ALIMENTACIÓN	
						PRESENTACION PERSONAL	MANTIENE ADECUADAMENTE SU PRESENTACIÓN PERSONAL ASEO HIGIENE LOS ENTRENAMIENTOS
						DESCANSO Y SUEÑO	IDENTIFICA EL SUEÑO Y EL DESCANSO COMO HERRAMIENTAS IMPORTANTE PARA OBTENER UNA ADECUADA RECUPERACIÓN
						EJERCICIO FISICO	IDENTIFICA LA ACTIVIDAD FISICA COMO MEDIO PARA PREVENIR ENFERMEDADES Y FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLOGICO
						ACTITUD POSITIVA	EXPRESA SU DESEO POR LOS DEMAS HACIA LA ASOCIACIÓN DE CICLISMO
						RESPETO Y AUTOESTIMA	IDENTIFICA SUS DEBILIDADES Y FORTALEZAS DE MANERA COGNOSCITIVA PARA MEJORARLAS DE ACUERDO A LAS RECOMENDACIONES DEL INSTRUCTOR
				3	MOTIVACIÓN		

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUNDAMENTACION		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	PORTAFICA, COORDINA Y ARMONIZAR MOVIMIENTOS MOTRICES PARA LOGRAR UNA ACCION MAS, COMO LOS DE CORRER, SALTAR, RIPTAR, POR MEDIO DE ESTIMULOS
						RITMO	FIGURA MOVIMIENTOS A TRAVES DE LA PERCEPCION AUDITIVA O VISUAL DEL DEPORTISTA PARA REALIZAR CORRECTAMENTE UNA SIGUIENTE DE MOVIMIENTOS DE MANERA FLUIDA, EN LAS DIVERSAS ACTIVIDADES
						EQUILIBRIO	DESARROLLA, MANTIENE Y RECUPERA LA ESTABILIDAD DEL CUERPO DURANTE O DESPUES DE UNA ACCION MOTORA REALIZADA
						ORIENTACION	REFERENCIA CAPACIDAD DE CONTROLAR Y CAMBIAR ADECUADAMENTE LA POSICION DEL CUERPO EN FUNCION DEL ESPACIO, ACCION, COMPAÑEROS Y RIVALES
						DIFERENCIACION	Indica de manera temporal y espacial de las características de fuerza, tiempo y velocidad del movimiento que
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	REACCION	IDENTIFICA Y REALIZA ACCIONES MOTORAS ADECUADAS POR MEDIO DE UN ESTIMULO AUDITIVO, Y CAMBIOS DE RITMO POR MEDIO DE JUEGOS SIMPLIFICADOS
						ADAPTACION	COMPRENDE Y SE ADAPTA CONDICIONES DETERMINADAS DE MOVIMIENTOS, POR MEDIO DE ACCIONES SIMPLIFICADAS JUEGO DIRIGIDO
						CAMINAR	DESARROLLA LA ADECUADA POSTURA AL MOMENTO DE CAMINAR, CON LA HABILIDAD DE CREAR UNA POSTURA CORPORAL ADECUADA
						CORRER	IDENTIFICA Y DESARROLLA MOVIMIENTOS DE UNA FORMA CORRECTA, COMO PATRON DE DISTANCIAS DE
						SALTAR	ESTIMULA EL MOVIMIENTO DE MANERA CORRECTA CON LOS PIES JUNTOS (SIN IMPULSO O CON IMPULSO)
						ATRAPAR	REALIZA EL MANEJO ADECUADO DE LOS MOVIMIENTOS CON LAS DOS EXTREMIDADES DE OBJETOS DENTRO DEL ESPACIO
						RODAR	ESTIMULA Y FIGURA DE MANERA CORRECTA EL DESPLAZAMIENTO CORPORAL QUE SE REALIZA AL RODAR SOBRE SUS EJES HORIZONTAL O VERTICAL SOBRE UNA SUPERFICIE, QUE INTERVIENE TODA LA ESTRUCTURA CORPORAL
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA MAXIMA	FORTALECE Y SE ADAPTA A LA CARGA ESTIPULADA PARA REALIZARLA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, SIN CONVERTIR EN FUERZA EXPLOSIVA
						FUERZA EXPLOSIVA	COMIENZA Y ESTIMULA EJERCICIOS DE FUERZA EXPLOSIVA, CON LA HABILIDAD DE APLICARLA PARA LOGRAR MOVIMIENTOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						FUERZA RESISTENCIA	IDENTIFICA Y FORTALECE LA RESISTENCIA ANAEROBICA A TRAVES DE EJERCICIOS PROGRAMADOS AL DEPORTE
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	ASOCIA Y COMPRENDE DE FORMA ADECUADA DE CORTA DURACION, CON INTERMEDIOS MAXIMOS EN LA EJECUCION
						ANAEROBICA	REALIZA LA ACTIVIDAD DE FORMA CONTINUA EN EL MAYOR TIEMPO POSIBLE Y CON VARIACION DE
						REACCION	DETERMINA Y COMPRENDE POR MEDIO DE UN ESTIMULO EL TRASCURSO DE UNA ACCION ESPECIFICA
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	DESARROLLA Y EJECUTA MOVIMIENTOS CICLICOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	GANERA Y CONOCE SU ROPA DE ELASTICIDAD Y LO REALIZA UNA FORMA BASICA
						ACTIVA	GANERA Y EXPERIMENTA UNA FORMA DE MEJORAR LA ELASTICIDAD, PROPONIENDO UNA SUPERFATIGACION MUSCULA
		TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA INDIVIDUAL MOT	CORTOS	ESTIMULA Y FORTALECE EL PASE CORTO (PASE A UNA DISTANCIA CON TODAS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO
						LARGOS	FORTALECE Y COMPRENDE LOS LANZAMIENTOS A UNA LARGA DISTANCIA (PASE DE PIE O DE VOLEO) DETERMINADO EN UNA SITUACION DE JUEGO
						DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO	REALIZA Y COMPRENDE DE LA SITUACION ADECUADA DE EFECTUAR EL GOLPEO CON CONTACTO CON ALGUNA SUPERFICIE DE CONTACTO, PARA GENERAR UN EFECTIVO DESPLAZAMIENTO DEL MOVIL
						MEDIO	REFERENCIA Y EJECUTA EL GESTO DE PASE EN LA SITUACION ADECUADA
				2	DRIBLING	SIMPLE	EJECUTA MOVIMIENTOS CON CONTROL DEL MOVIL EN DIFERENTES DIRECCIONES EN CAMINATA A UN MOVIMIENTO DE PRIMERO SIN ALGUNA COMPLICACION
						COMPUESTO	COMPRENDE Y REALIZA DIFERENTES MOVIMIENTOS CON CONTROL DE BALON, GENERANDO UNA SITUACION DE MOVIMIENTO PARA UN BENEFICIO COMO INDIVIDUAL O EN EQUIPO
						FINTA	GANERA Y REALIZA MOVIMIENTOS CON EL BALON ENCAMINADOS A BUSCA RUNA MEJOR EJECUCION, PASE, CONTROL Y ACCION DE JUEGO PARA UN BENEFICIO COMO INDIVIDUAL COMO COLECTIVO
						AUTOMATIZAR EL GESTO DE LA CONDUCCION	FORTALECE LOS PIERNAS (IZQUIERDA Y DERECHA) DE LA MEJOR DEPORTISTA CON LAS SUPERFICIES DE CONTACTO QUE SE PUEDEN UTILIZAR (PLANTA, BORDE INTERNO, BORDE EXTERNO)
						PROPIAS DE LA DISCIPLINA ADOPTA POSICIONES PARA LA RECEPCION DEL PASE Y LOS SHOOTS	Relaciona las características específicas con las que las diferentes jugadas aparecen durante el desarrollo del juego
						MARCA	FORTALECE Y EJECUTA LA MARCA INDIVIDUAL COMO UN DE FRONTERAS CON UNA ACTITUD DEFENSIVA Y COMPETE EL DEFENDER COMO UN BENEFICIO EN EQUIPO
						DESMARQUE	Desarrolla las acciones necesarias para realizar desmarque de manera limpia sin generar faltas
						LUCHA POR EL BALON ADOPTA POSICIONES PARA LA DISCIPLINA AL FRENTE, ATRÁS, DERECHA, IZQUIERDA, DIAGONAL DERECHA AL FRENTE, DIAGONAL IZQUIERDA AL FRENTE, DIAGONAL IZQUIERDA ATRÁS, DIAGONAL DERECHA ATRÁS CON DESPLAZAMIENTO LATERAL CON PASO ARABIGO Y CON	Reconoce los diferentes desplazamientos realizando la ejecución de actividades básicas, sin desestimar y recreativas 2. Identifica en los movimientos realizados y diferencia en diferentes direcciones. 3. Adquiere una secuencia adecuada de desplazamientos. 4. Reconoce los movimientos exigidos de acuerdo a las exigencias, en cuanto 5. Reconoce los diferentes Gestos de desplazamiento para el desarrollo de juego
				4	REMATE	EMPINE	COMPRENDE Y FIGURA EL SHOOT A UN LUGAR DETERMINADO CON UNA FINALIZACION Y PRECISION ADECUADA CON LA SUPERFICIE ADECUADA
						BORDE INTERNO	REALIZA Y FORTALECE SU DISPARO A PUERTA QUE MAS QUE UN LANZAMIENTO DE PRECISION Y NO DE FUERZA
						BORDE EXTERNO	FIGURA Y COMPRENDE QUE ES UNA VARIANTE DE REMATE DE ULTIMA OPCION
						PUNTA	COMIENZA EL DISPARO A PORTERIA COMO UNA OPCION DE SOLUCION ANTE UNA SITUACION DE JUEGO, GENERANDO COMO UNOS DE LOS ULTIMOS RECURSOS A UTILIZAR
						CAMBIO	FIGURA DE UNA FORMA ADECUADA UN REMATE CON UNA SUPERFICIE DE CONTACTO QUE NO ESPERA
				5	CONTROL ORIENTADO	SUPERFICIE DE CONTACTO	REALIZA EL CONTROL DE BALON CON LA PLANTA DEL PIE, CON LA HABILIDAD DE GANAR UNOS METROS FRENTE A SUS RIVALES
						SUPERFICIE DE CONTACTO ALTERNATIVAS	COMPRENDE EL CONTROL ORIENTADO PARA LA ANTICIPACION DE UNA ACCION DE JUEGO, CON ASIGNA PARTE DEL CUERPO PARA GENERAR UN BENEFICIO PROPIO O COLECTIVO
		TEORICO	HISTORIA DEL DEPORTE	1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA	Comienza identifica la historia del fútbol de salón
						FUTBOL DE SALON FASES Y CAMPEONATOS	Comienza el conocimiento evolutivo del fútbol de Salón y su llegada a Colombia y como Cundinamarca
						ANECDOTA	ACTUA CON VALORES EN LA CANCHA FRENTE A SUS COMPAÑEROS DOCENTES Y ESPECTADORES
						ASOCIACION DEL FUTBOL DE SALON	Comienza las diferentes asociaciones que rigen en seguridad y actividades en las ramas de fútbol de salón
			REGLAMENTACION	2	REGLAMENTACION	EVOLUCION DEL REGLAMENTO	Reconoce la historia y la evolución del reglamento del fútbol de salón como un deporte de conjunto
						PRINCIPALES NORMAS EN EL JUEGO	Comienza las reglas que se utilizan en el momento de una competencia deportiva
						IMPLEMENTACION DE LAS REGLAS	Entiende la importancia de las reglas de la disciplina deportiva en una competencia deportiva
						GRADOS DE LAS MULTAS	COMPRENDE E IDENTIFICA CUANDO ES UNA MULTA LEVE, GRAVE, Y LAS PENAS PARA CONTRAVENCIONES DE JUEGO O CONTRARIO
						USO ADECUADO DEL UNIFORME	Reconoce la importancia del uso adecuado del uniforme respondiendo a lo que dice el reglamento deportivo



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCIÓN DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
PERFECCIONAMIENTO		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	ESTRUCTURAS LOCOMOTORAS		
				4	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO		
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA		
				2	RESISTENCIA		
				3	VELOCIDAD		
				5	FLEXIBILIDAD		
		TECNICO	DESTREZAS	1	FPM		
				2	MEJORAMIENTO Y CONTROL DE LA TECNICA		
				3	RELAJACION BASICA		
				5	EJECUTABILIDAD		
				6	FUNDAMENTOS TECNICOS		
		TACTICO		1	REFERENCIA		
				2	ATENCION		
				3	SISTEMA DE JUEGO		
		TEORICO		1	CONCEPTO DEL DEPORTE		
				2	REGLAMENTACION		
				3	SISTEMA DE PUNTUACION		
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES		
				2	HABILIDADES DE VIDA SALUDABLE		
				3	MOTIVACION		
				5	INTELIGENCIAS EMOCIONALES		
		RECREACIÓN	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION		
				4	JUEGOS TRADICIONALES		
				5	ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE		
				6	JUEGOS DE ESTRATEGIA		
				7	JUEGOS PRE-DEPORTIVOS		

FECHA DE ENTREGA	30/07/2023

INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO									
DEPORTE / MODALIDAD:		FUTBOL DE SALON							
MUNICIPIO:		SAN JUAN DE RIO SECO CUNDINAMARCA							
NOMBRE DEL FORMADOR:		CARLOS ARTURO GOMEZ							
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	SERVACIO
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO						INICIACION		
	SEDE DE TRABAJO						POLIDERTIVO MUNICIPAL		
9:AM A 11:00 AM	GRUPO						FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAO						COLEGIO SANTA TERESA		
10:AM A 12:00 AM	GRUPO			INICIACION		INICIACION	PERFECCIONAMIENTO		
	SEDE DE TRABAO			ESCUELA EL TOTUMO		ESCUELA EL TOTUMO	COLEGIO SANTA TERESA		
12 P.M. A 2 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
2 P.M. A 4 P.M.	GRUPO			FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO			POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPOTIVO MUNUCIPAL			
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO			PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO			POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPOTIVO MUNUCIPAL			
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

ANEXO OBLIGACION 3 SESIONES DE CLASE









FUNDAMENTACION









PERFECCIONAMIENTO









ANEXO OBLIGACION 4 CUADRO POBLACIONAL Y PLANILLA DE ASISTENCIA

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	3			3											3
7 AÑOS	4		2	2											4
8 AÑOS	3			3											3
9 AÑOS	3			3											3
10 AÑOS	5		2	3											5
11 AÑOS	3			3											3
12 AÑOS	5	1	5			1									6
13 AÑOS	3		1	2											3
14 AÑOS	5	1		5		1									6
15 AÑOS	8	1		8		1									9
16 AÑOS	8	1		8		1									9
17 AÑOS	8			8											8
TOTALES	58	4	10	48	0	4									62

ANEXO OBLIGACION 6 PLANES DIARIOS DE CLASE DE SEPTIEMBRE

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

Fecha:	**2/09/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIO**	**Hora: 10 PM - 12 PM**	**N° de sesión: 1**	**1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la técnica de conducción con el empeine y pase con borde interno tras un control.

Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción, control y pase con ritmo moderado para mejor aplicación.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cogidas: se hace señalzación de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también corriendo por todas las líneas sin salirse de ellas.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos** **platillos** **balones** **vallas o material similar**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		10	
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en el cono 5 con balón. Este se desplaza al cono en diagonal y regresa al cono 5 para luego ir al siguiente cono en diagonal y regresar nuevamente al cono 5. Este ejercicio se hace en dirección a las menecillas del reloj y al terminar, devuelve el movimiento. se enfatiza en realizar la secuencia con planta de pie y de espalda.	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego del 1 y del 2. Se ubican tres filas y las colugnas de acuerdo a la cantidad de jugadores. Se ubican por parejas y en la fila de medio se separan a 1 metro del cono. Los número 1 y los 2. de acuerdo a mi inicación, la persona que es del número que no se nombra debe tratar de tocar alguna parte del cuerpo de la persona que fue nombrada de acuerdo a su número. variante: sentados, de rodillas, de espalda, cubito abdominal, cúbito dorsal, piernas cruzadas, manos extendidas, plantas de pies juntas.	Acoplamiento			**conos**
	Ritmo		5	
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el balón y se presenten marcas a jugador con más de dos oponentes.	**Movilidad**			**1.** Balón **2.** Bancas
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTUTO GOMEZ

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

Fecha:	**4/09/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN D**	**Hora: 10AM - 12AN**	**N° de sesión: 2**		**1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Mejorar la velocidad de reacción con lúdicas y ejercicios recreativos.							
Objetivo Especifico: velocidad de reacción, aceleración, agilidad.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños.	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. cadena humana: se escoge a una persona que atrape a sus	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 15 MI	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			**MATERIALES Y RECURSO**
		Anaerobica			**1. Balones**
Se harán 2 grupos (n. 1 y n. 2). se ubicaran en el círculo central alternandose entre 1 y 2. a la señal acustica (1 ó 2), correrán hacia la dirección que se indique dando la vuelta completa al círculo y ubicándose rápidamente en su posición. Variante:	Velocidad	Maxima			**2. conos**
		Desplazamiento		6	
		Reacciòn		6	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 25 MI	
Manteniendo el orden del ejercicio anterior, se llevan a cabo las siguientes variantes que implican la combinación de velocidad de reacción, de desplazamiento y habilidades coordinativas: - "montar a caballito". - pasar a través de las piernas del compañero. - saltar encima del compañero que se encuentra de en 6 apoyos y cabeza gacha. - tocar la espalda del compañero y este salir en dirección	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO**
	Ritmo			**1. Balones**
	Equilibrio			**2. conos**
	Orientación		5	
	Diferenciación		5	
	Reacción		10	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	iempo 50 MI	
1. pase y control al muro: de acuerdo a la fuerza y la técnica de ejecución, el balón regresa al jugador. Apuntar a un sitio y tratar de repetir el pase al mismo sitio. **2.** Control con planta y pase con borde interno.	**Conducción**		10	**MATERIALES Y RECURSO**
	Pase		20	**1. Balones**
	Control		10	**2. conos**
	Remate		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/09/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIO SECO**	**Hora: 10AM - 12AM**	**N° de sesión: 3**		**1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar la técnica de conducción con el empeine y pase con borde interno tras un control.

Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción, control y pase con ritmo moderado para mejor aplicación.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cogidas: se hace señalzación de un cuadrado de 10x10 donde los niños deben jugar sin salirse del espacio. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 40 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Conos y platillos **2.** Cronometro **3.** Silbato
	Fuerza	Resistencia			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado de 5x5 metros. Para aprovechar el espacio se ubican dos jugadores, cada uno con balón. cada uno se hace en diagonal a su compañero. Conduce en dirección a las manecillas de reloj hasta e siguiente cono, pisa e balón y lo deja quieto para salir en velocidad hasta el siguiente cono para regresar en recuperación hasta el cono donde está el balón y reiniciar el ejercicio.		Anaerobica		12	
se ubican dos conos en línea recta a 5 metros de distancia. El jugador se ubica en la mitad entre los conos y se desplaza a derecha e izquierda para controlar con planta o borde interno y devolver e balón al compañero que está a 4 metros de su compañero en el punto medio entre cono y cono. este debe controlar y pasar el balón.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		16	
Se ubican tres conos en triángulo. El jugador se ubica en el cono del medio y a la señal del entrenador, el jugador se desplaza al cono para controlar y pasar balón. se puede hacer a una intención dependiendo del nivel y técnica del jugador.		Reacciòn		12	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30 MIN**	
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en e cono 5 con baón. Este se desplaza al cono en diagonal y regresa al cono 5 para luego ir al siguiente cono en diagonal y regresar nuevamente al cono 5. Este ejercicio se hace en dirección a las menecillas del reloj y al terminar, devuelve el movimiento. se hace haciendo énfasis en conducción con borde interno y punta.	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO** 1. Conos y platillos 2. Cronometro
	Ritmo		10	
	Equilibrio			
	Orientación		10	
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el balón y se presenten marcas a jugador con más de dos	**pases**		5	**1.** Balones y Banquitas
	control		5	
	remate		5	
	espacio libre		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejó	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

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

Fecha:	**9/09/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RI**	**Hora: 10AM - 12AM**	**N° de sesión: 4**		**2**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de Caparrapi

Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Prueba de salto horizontal y salto vertical (sargent)	Fuerza	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Explosiva			
test de leger	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
shuttle run, 50 y 20 metros lanzados	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo MIN**	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 40 MIN**	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

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

Fecha:	**11/05/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN D**	**Hora: 10AM - 12AM**	**N° de sesión: 5**		**2**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de Capar							
Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños.	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Prueba de salto horizontal y salto vertical (sargent)	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
test de leger	Resistencia	Aerobica			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Anaerobica			
shuttle run, 50 y 20 metros lanzados	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo MIN**	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**iempo 40 MI**	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/09/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIO**	**Hora: 10AM - 12AM**	**N° de sesión: 6**	**2**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de Caparrapi

Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Prueba de salto horizontal y salto vertical (sargent)	Fuerza	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Explosiva			
test de leger	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
shuttle run, 50 y 20 metros lanzados	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo MIN**	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 40 MIN**	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR:CARLOS ARTURO GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/09/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPA**	**Municipio: SAN JUAN DE RIO**	**Hora: 10AM - 12AM**	**N° de sesión: 7**		**3**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de Caparrapi							
Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
juego de fuerza por parejas donde se empuja al compañero. Se atrae al compañero. De un brazo se atrae al compañero con derecha y luego con izquierda. Se ubica un platillo en el centro y con el pito empiezan los jugadores a competir, gana el jugador que logre que su rival este más lejano del cono. se monta a carretilla en una distancia de 6 metros. se le indica un nombre a los jugadores, color o número y deben desplazarse hasta la zona y regresar.	Fuerza	Maxima		20	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica		10	
al indicar el número o letra, a los que corresponde deben subir a "caballito" y el último pierde. - pasar por medio de las piernas. - saltar encima de su compañero que debe estar en 6 apoyos. - dar las vuelta a su compañero.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo MIN**	
	Acoplamiento			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 40 MIN**	
en las parejas que están se realizan una serie de pases con borde interno con desplazamientos de acuerdo a las indicaciones de la entrenadora. Control y pase sobre la zona de juego con desplazamientos donde están todos y debe evitar que el baló choque con los demás o con algún jugador. juego aplicado.	**Movilidad**		10	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Pase		10	
	Control		10	
	Remate		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

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

Fecha:	**18/09/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPA**	**Municipio: SAN JUAN DE RIO**	**Hora: 10AM - 12AM**	**N° de sesión: 8**		**3**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: mejorar la condición técnica de los jugadores							
Objetivo Especifico: mejorar la coordinación a través de circuitos que incluyen técnica.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. stop: consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos inicialmente con la mano.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 0 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**20 MIN**	
stop: consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos inicialmente con wl pie.	Acoplamiento			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		10	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**20 MIN**	
3 grupos de partes iguales. El primero hace desplazamiento coordinativo de slalom y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando slalom. desplazamientos en diagonal con cambio de direccion y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando desplazamientos diagonales. desplazamiento lateral con posturas adecuada y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando desplazamientos laterales. juego aplicado con pases entre los compañeros	**Movilidad**		20	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Pase		15	
	Control		15	
	conducción		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

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

Fecha:	**19/09/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPA**	**Municipio: SAN JUAN D**	**Hora: 10AM - 12AM**	**N° de sesión: 9**	**3**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar la técnica de conducción con el empeine y pase con borde interno tras un control.						
Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción, control y pase con ritmo moderado para mejo						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. cogidas: se hace señalización de las líneas de a	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 50 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos**
	Fuerza	Maxima			**platillos**
		Explosiva		10	**balones**
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el	Resistencia	Aerobica		10	**vallas o material similar**
punto medio uno para formar una x. El jugador se		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego del 1 y del 2. Se ubican tres filas y las colúgnas	Acoplamiento			**conos**
de acuerdo a la cantidad de jugadores. Se ubican por	Ritmo		5	
parejas y en la fila de medio se separan a 1 metro del	Equilibrio			
cono. Los número 1 y los 2. de acuerdo a mi inicación,	Orientación		5	
la persona que es del número que no se nombra debe	Diferenciación			
tratar de tocar alguna parte del cuerpo de la persona	Reacción		5	
que fue nombrada de acuerdo a su número. variante:	Adaptación			
sentados, de rodillas, de espalda, cubito abdominal,	Agilidad		5	
cúbito dorsal, piernas cruzadas, manos extendidas				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**iempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y	**Movilidad**			**1.** Balón **2.** Bancas
desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los	**Pase**			
espacios para que dejen de correr todos los jugadores	**Control**			
al tiempo por el balón y se presenten marcas a	**Remate**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

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

Fecha:	**23/09/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN**	**Hora: 10AM - 12AM**	**N° de sesión: 10**		**4**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: mejorar la condición técnica de control y pase.							
Objetivo Especificos: mejorar la condicion física a través de ejercicios dinamicos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 M		
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cadena humana: se escoge a una persona que atrape a sus compañeros. A medida que va atrapando, se van uniendo a la cadena hasta que quede un solo jugador en la zona de juego que es de 20x20 metros.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			mpo 40 M	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
por parejas se llevan a cabo ejercicios técnicos donde uno descansa y el otro realiza durante cada repetición desplazamientos en velocidad no superiores a los 5 segundos pues debe realizar un cambio de ritmo y pasar por la espalda de su compañero y regresar a su posición inicial. El compañero que realiza el ejercicio recibe el balón lanzado con la mano de su compañero que se encuentra a menos de metro y medio de él. al completar cierta cantidad de tiempo cambian.	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO** **1. Balones** **2. conos**
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		naerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamient		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 10 M	
quita colitas: consiste en usar petos y ubicarlos en la cintura. Un compañero es elegido para quitar o tratar de quitar las colitas de sus compañeros sin que se salgan de la zona de 20x20 metros. Tiene un lapso de tiempo en el que gana el jugador que logre quitar más colitas durante el tiempo que sea dado por la entrenadora. una variante es aumentar el número de personas que quitan las colitas.	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO** **1. Balones** **2. conos** **3. petos**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	mpo 40 M	
por parejas se llevan a cabo los siguientes ejercicios: control y pase; control con muslo y pase con muslo; pase con borde interno y empeine; pase con la cabeza frontal y parietales. Para esta dinámica se hace necesario un movimiento post repetición. El compañero que realiza el ejercicio recibe el balón lanzado con la mano de su compañero que se encuentra a menos de metro y medio de él. al completar cierta cantidad de tiempo cambian. todos los ejercicios que requieren contacto con muslo o pierna se realizan con ambas piernas. juego aplicativo	**Movilidad**		10	**MATERIALES Y RECURSO** **1. Balones** **2. conos**
	Pase		10	
	Control		10	
	Remate		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

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

Fecha:	**25/09/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN D**	**Hora: 10AM - 12AM**	**N° de sesión: 11**		**4**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Compartir con los grupos de las zonas rurales del municipio.							
Objetivo Especifico: juego aplicativo, convivencia.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): sistemas de juego							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**		
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO**
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños.	llamado a lista		2	**1.** Formulario de asistencia
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	**2.** balón
4. cogidas: se hace señalzación de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también	Calentamiento		8	**3.** conos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**empo M**		**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos**
	Fuerza	Maxima			**platillos**
		Explosiva			**balones**
	Resistencia	Aerobica			**vallas o material similar**
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**	**Tiempo M**		**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			**conos**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**empo M**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego aplicativo entre los grupos correspondientes a las categorias juveniles del municipio de caparrapi. Tiempos de 20 minutos con pausa de 5 minutos entre tiempo y descanso entre partidos de 10 minutos	**Movilidad**			**1.** Balón **2.** Bancas
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/09/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN DE**	**Hora: 10AM - 12AM**	**N° de sesión: 12**	**4**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Introducir al grupo a la posición de portero con ejercicios con énfasis viso-manual.						
Objetivo Especifico: blocaje, agarre, caida desde posición sentado y agilidad.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. juego de pases: en parejas se lanzan el balón a menos de 2 metros desplazandose por a cancha de forma lateral. El agarre debe formar un triángulo con los dedos pulga e indice que permite un agarre adecuado y no golpee el rostro.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 10 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
se realiza gesto de agarre en triangulo de espalda. Al sonido del silvato, el portero se gira y atrapa el balón que va en dirección a su pecho. El entrenador indica por donde girar (izquierda-derecha).	Velocidad	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
		Desplazamiento			
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 50 MIN**	
Se ubican por parejas: cada pareja tendrá un balón y dos platillos ubcados a a medición de sus brazos extendidos. Uno de ellos se ubica de rodilla en medio de los platillos que son la referencia de un arco y el otro compañero se ubica con el balón en la mano frente a su compañero a 2 metros de él. todos los lanzamientos serán con la mano a media altura y a ras de piso en dirección al platillo. Cada portero debe realizar 3 series de 10 repeticiones por cada lado con pausas de 1:30 para hidratar. - lanzamiento al compañero a ras de piso y se devuelve el pase impulsando el balón. - lanzamiento al compañero a ras con agarre en triángulo. - lanzamiento de balón a ras y a los platillos llevando ambas manos al platillo y atrapándo el balón al tiempo. - lanzamiento de balón a ras a los platillos usando ambas manos pero enfatizando en el agarre de triángulo. - lanzamiento del balón a ras a los platillos pero dejando caer el cuerpo de costado.	Acoplamiento		10	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Ritmo		5	
	Equilibrio		5	
	Orientación		5	
	Diferenciación		5	
	Reacción		10	
	Adaptación		5	
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 30 MIN**	
1. juego de remates al compañero con un obstáculo como adversario y arco de platillos. El remate es a ras de piso. **2.** juego aplicativo rotando el portero con cada gol marcado. El portero debe cumplir con un agarre específico y debe ver la trayectoria del balón e ir por el mismo.	**Movilidad**		10	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Pase		10	
	Control		5	
	Remate		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

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

Fecha:	**30/09/2022**	**Lugar:COLIS**	**Municipio: SAN JUAN D**	**Hora: 10 PM**	**N° de sesión: 13**	**5**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar la técnica de conducción con el empeine y pase con borde interno tras un control.						
Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción, control y pase con ritmo mo						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	**x**	Autodisciplir	**x**	Participaciòr	**x**
Honestidad	**x**	Justicia		Reconocimie	x	Autodominio	**x**
Trabajo en equipo	**x**	Cumplimien	**x**	Juego Limpio	x	Recompensa	**X**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. cogidas: se hace señalzación de las	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 50 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos**
	Fuerza	Maxima			**platillos**
		Explosiva		10	**balones**
Se ubican cuatro conos formando un	Resistencia	Aerobica		10	**vallas o material similar**
cuadrado y en el punto medio uno		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**	**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
Juego del 1 y del 2. Se ubican tres filas	Acoplamiento			**conos**
y las colugnas de acuerdo a la cantidad	Ritmo		5	
de jugadores. Se ubican por parejas y	Equilibrio			
en la fila de medio se separan a 1	Orientación		5	
metro del cono. Los número 1 y los 2.	Diferenciación			
de acuerdo a mi inicación, la persona	Reacción		5	
que es del número que no se nombra	Adaptación			
debe tratar de tocar alguna parte del	Agilidad		5	
cuerpo de la persona que fue				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**iempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego apicativo llevando a cabo el	**Movilidad**			**1.** Balón **2.** Bancas
control, pase y desplazamiento con su	**Pase**			
equipo. Haciendo uso de los espacios	**Control**			
para que dejen de correr todos los	**Remate**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico,	
2.Retroalimentaciòn de la clase			Mientras estiran se	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			Se les explica el porque	
4. Tareas en casa y recomendaciones ge		2	Los que tengan la	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTUTO G

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

Fecha:	**2/09/2022**	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: SAN JUAN DE RI**	**Hora: 2 PM - 4PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: mejorar la condicion Física general

Objetivo Especifico: Preparación Física especial a través de ejercicios que acerquen a la dinamica

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** 2 conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		3	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cadenitas humanas. Se escoge una persona que haga las de atrapar a sus compañeros y a medida que va tocandolos, se van sumando a la cadena sin soltarse.	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 60 MIN	MATERIALES Y RECURSO 1. Conos 2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato 5. Esalera coordinativa
Todos los Lunes se implementarán trabajos de prevención de	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			
Ejercicios de fuerza y motricidad luego ejercicios de carrera. en cada estación se trabaja 1 minuto 30 seg, y se pasara por cada una 5 veces - 1 (saltos laterales) : saltos con los pies juntos sobre bancos en ida y vuelta - 2 (esfuerzo rápido en la escalera): 2 esfuerzos en el interior, 1 al exterior...). - 3 (saltos « de pantorrilla ») : saltos piernas tendidas pies unidos, cuerpo vainado, con pequeñas coberturas. - 4 (saltos « en muslos ») : salto piernas estiradas, con coberturas medias. - 5 (sin perseguir en aros) : el jugador se pone de lado. Al escuchar el silbato, comienza a pasar rápidamente entre los aros (carrera redonda) y hace lo mismo de regreso.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		10	
	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		10	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	30 Tiempo	MATERIALES Y RECURSO 1. Balón
	Movilidad	**1VS1**		
1. A la señal del entrenador salen dos jugadores a tocar con la mano un cono situado a 10 m., nada más tocarlo, se desplazan de lado al cono central que también lo tocan, continúan hacia el cono de medio campo, que lo tocan y de nuevo se desplazan de forma lateral hasta el balón situado a medio campo, continúan conduciendo el balón por su lado, hasta que se encuentran a un adversario (1x1) e intentan definir la acción. Al terminar la acción se intercambian los papeles y los que defendían marchan a la fila de la salida. Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador al 100% de intensidad.	**Pase**			
	Dribling	**Fase ofensiva**		
	Remate	**Fase defensiva**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejó	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Hacer estiramientos y realizar ejercicios similares a los realizados en clase para seguir mejorando.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/09/2022	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: SAN JUAN DE**	**Hora: 2 PM - 4PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13**

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Introducir al grupo a la posición de portero con ejercicios con énfasis viso-manual.

Objetivo Especifico: blocaje, agarre, caida desde posición sentado y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y	Introduccion a la clase		4	1.
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los	llamado a lista		2	Formulario de asistencia 2.
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	balón 3.
4. juego de pases: en parejas se lanzan el balón a menos de 2	Calentamiento		8	conos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 10 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
se realiza gesto de agarre en triangulo de espalda. Al sonido del silvato, el portero se gira y atrapa el balón que va en dirección a su pecho. El entrenador indica por donde girar (izquierda-derecha).	Velocidad	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
		Desplazamiento			
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 50 MIN	
Se ubican por parejas: cada pareja tendra un balon y dos platillos ubcados a a medición de sus brazos extendidos. Uno de ellos se ubica de rodilla en medio de los platillos que son la referencia de un arco y el otro compañero se ubica con el balón en la mano frente a su compañero a 2 metros de él. todos los lanzamientos serán con la mano a media altura y a ras de piso en dirección al platillo. Cada portero debe realizar 3 series de 10 repeticiones por cada lado con pausas de 1:30 para hidratar	Acoplamiento		10	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Ritmo		5	
	Equilibrio		5	
	Orientación		5	
	Diferenciación		5	
	Reacción		10	
	Adaptación		5	
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 30 MIN	
1. juego de remates al compañero con un obstáculo como adversario y arco de platillos. El remate es a ras de piso. **2.** juego aplicativo rotando el portero con cada gol marcado. El portero debe cumplir con un agarre específico y debe ver la	**Movilidad**		10	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Pase		10	
	Control		5	
	Remate		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/09/2022	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: SAN JUAN DE RI**	**Hora: 2 PM - 4PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: mejorar la condicion Física general

Objetivo Especifico: Preparación Física General a través de ejercicios que acerquen a la dinamica

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		3	**2.** balón
3. cadenitas humanas. Se escoge una persona que haga las de atrapar a sus compañeros y a medida que va tocandolos, se van sumando a la cadena sin soltarse.	Movilidad Articular		6	**3.** 2 conos
	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 60 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Actividades enfocadas en la preparación fisica general	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			**1. Conos y platillos 2.Balones 3. Cronometro 4. Silbato 5. Aros**
1. Se hacen 3 grupos, cada grupo tiene al frente 5 conos y al final un balón con un mini arco, hacen saltos largos, altos, unipodales y bipodales dependiendo el que yo digo en cada cono y luego hacen velocidad y rematan. 1series de 3 repetición de cada ejercicio propuesto. **2.** Los mismo 3 grupos tienen 5 conos de frente y cada uno esta a una distancia de 5 metros va al segundo y vuelve al primero va al tercero y vuelve al primero y así hasta terminar, antes de arrancar hacen saltos, sentadillas flexiones, (el ejercicio que yo diga) **3.** Los mismo 3 grupos tendran al frente 5 aros y en el primer aro tendra 5 pelotas las cuales debera pasar de aro en aro ida y vuelta en posición flexión de pecho y sin apoyarse en las rodilas 1 serie de 5 repeticiones	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		5	
	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		10	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica		5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	30 Tiempo	MATERIALES Y RECURSO 1. Balón
1. A la señal del entrenador salen dos jugadores a tocar con la mano un cono situado a 10 m., nada más tocarlo, se desplazan de lado al cono central que también lo tocan, continúan hacia el cono de medio campo, que lo tocan y de nuevo se desplazan de forma lateral hasta el balón situado a medio campo, continúan conduciendo el balón por su lado, hasta que se encuentran a un adversario (1x1) e intentan definir la acción. Al terminar la acción se intercambian los papeles y los que defendían marchan a la fila de la salida. Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador a	**Pase**			
	Dribling	**Fase ofensiva**		
	Remate	**Fase defensiva**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Hacer estiramientos y realizar ejercicios similares a los realizados en clase para seguir mejorando.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/09/2022**	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: SAN JUAN DE RI**	**Hora: 2 PM - 4PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de Caparrapi

Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.**
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	Formulario de asistencia **2.**
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	balón **3.** conos
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Prueba de salto horizontal y salto vertical (sargent)	Fuerza	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Explosiva			
test de leger	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
shuttle run, 50 y 20 metros lanzados	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo MIN**	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 40 MIN**	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/09/2022	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: SAN JUAN D**	**Hora: 2 PM - 4PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de Caparrapi

Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Prueba de salto horizontal y salto vertical (sargent)	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
test de leger	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
shuttle run, 50 y 20 metros lanzados	Velocidad	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo MIN	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 40 MIN	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/09/2022**	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: SAN JUAN DE RI**	**Hora: 2 PM - 4PM**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 17**			**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de Caparrapi

Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Prueba de salto horizontal y salto vertical (sargent)	Fuerza	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Explosiva			
test de leger	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
shuttle run, 50 y 20 metros lanzados	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo MIN**	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 40 MIN**	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/09/2022**	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: SAN JUAN DE R**	**Hora: 2 PM - 4PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: mejorar la condición física y técnica de los jugadores a través de ejercicios con balón						
Objetivo Especifico: control, pase, conducción y orientación a través del juego.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	**3.** conos
ponchados: se arman dos grupos y usando medias como	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**30 min**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
en un cuadrado se ubica un jugador en cada esquina con balón. Al indicar, trota hasta la siguiente esquina para frenar y sentarse. Al indicar el entrenador, estos se ponen de pie y continuan. Cada trabajo se distribuye en series, repeticiones y pausa entre series.	Resistencia	Aerobica			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
		Anaerobica		15	
en un cuadrado se ubica un jugador en cada esquina con balón. Al indicar, corre en velocidad hasta la siguiente esquina para frenar y sentarse. Al indicar el entrenador, estos se ponen de pie y continuan. El último en sentarse pierde. Cada trabajo se distribuye en series, repeticiones y pausa entre series.	Velocidad	Maxima		15	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**20 min**	
en un cuadrado se ubica un jugador en cada esquina de las cuales dos que esten en diagonal tienen balón. Al indicar, conducen hasta la siguiente esquina para pasar el balón a la persona del frente. Hace el pase y empieza su desplazamiento trotando hasta la siguente esquina donde se gira rápidamente para recibir el balón que le entrega su compañero.	Acoplamiento			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Ritmo		5	
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**50 min**	
con pie no hábil	**Movilidad**		20	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
con tres balones	**Pase**		10	
con cambios direccionales.	**Control**		10	
con borde interno, empeine, lateral, planta, desplazamiento	**Remate**		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/09/2022**	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: SAN JUAN DE RI**	**Hora: 2 PM - 4PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la técnica de conducción con el empeine y pase con borde interno tras un control.

Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción, control y pase con ritmo moderado para mejor aplicación.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase	4	
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista	2	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular	6	
4. cogidas: se hace señalización de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también corriendo por todas las líneas sin salirse de ellas.	Calentamiento	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos**
	Fuerza	Maxima			**platillos**
		Explosiva		10	**balones**
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en el cono 5 con balón. Este se desplaza al cono en diagonal y regresa al cono 5 para luego ir al siguiente cono en diagonal y regresar nuevamente al cono 5. Este ejercicio se hace en dirección a las menecillas del reloj y al terminar, devuelve el movimiento. se enfatiza en realizar la secuencia con planta de pie y de espalda.	Resistencia	Aerobica		10	**vallas o material similar**
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego del 1 y del 2. Se ubican tres filas y las colugnas de acuerdo a la cantidad de jugadores. Se ubican por parejas y en la fila de medio se separan a 1 metro del cono. Los número 1 y los 2. de acuerdo a mi inicación, la persona que es del número que no se nombra debe tratar de tocar alguna parte del cuerpo de la persona que fue nombrada de acuerdo a su número. variante: sentados, de rodillas, de espalda, cubito abdominal, cúbito dorsal, piernas cruzadas, manos extendidas, plantas de pies juntas.	Acoplamiento			**conos**
	Ritmo		5	
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el balón y se presenten marcas a jugador con más de dos oponentes.	**Movilidad**			**1.** Balón **2.** Bancas
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/09/2022**	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: SAN JUAN D**	**Hora: 2 PM - 4PM**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 17**			**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: mejorar la condicion física a través de ejercicios dinamicos							
Objetivo Especifico: Prevención de lesiones a través de gestos técnicos controlados							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.**
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños.	llamado a lista		2	Formulario de asistencia **2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. cadena humana: se escoge a una persona que atrape a sus	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 60 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica		10	**MATERIALES Y RECURSO** **1.**
		Anaerobica		10	**Balones** **2.**
	Velocidad	Maxima			**conos**
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 50 MIN	
Se ubican por parejas: cada pareja tendra un balon y dos platillos ubcados a a medición de sus brazos extendidos. Uno de ellos se sienta en medio de los platillos que son la referencia de un arco y el otro compañero se ubica con el balón en la mano frente a su compañero a 150 cm de él. todos los lanzamientos serán con la mano y a ras de piso en dirección al platillo. Cada portero debe realizar 3 series de 10 repeticiones por cada lado con pausas de 1:30 para hidratar. - lanzamiento al compañero a ras de piso y se devuelve el pase	Acoplamiento		10	**MATERIALES Y RECURSO** **1.**
	Ritmo		5	**Balones** **2.**
	Equilibrio		5	**conos**
	Orientación		5	
	Diferenciación		5	
	Reacción		10	
	Adaptación		5	
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 50 MIN	
1. juego de remates al compañero con un obstáculo como adversario y arco de platillos. El remate es a ras de piso. **2.** juego aplicativo rotando el portero con cada gol marcado. El portero debe cumplir con un agarre específico y debe ver la	**Movilidad**		10	**MATERIALES Y RECURSO** **1.**
	Pase		10	**Balones** **2.**
	Control		5	**conos**
	Remate		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/09/2022	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: SAN JUAN DE RI**	**Hora: 2 PM - 4PM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Tecnica

Objetivo Especifico: Retar la tecnica de cada deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		3	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un	Movilidad Articular		6	**3.** 2 conos
4. cadenitas humanas. Se escoge una persona que haga las de atrapar a sus compañeros y a medida que va tocandolos, se van sumando a la cadena sin soltarse.	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Conos 2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato**
Trabajo por series y repeticiones	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**30 Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Balón**
Situación real de juego	**Movilidad**	**desmarcacion**	**5**	
1. rey de canch: 5 minutos o gol. A medida que van ganando los partidos, el equipo antiguo sale si no marca gol. Los equipos que descansan, deben estar atentos a las correcciones que se realizan en la parte técnica o táctica aplicativa	**Pase**	**espacio ibre**	**10**	
	Dribling	**apoyos**	**5**	
	Remate	**contraataque**	**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejó	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Hacer estiramientos y realizar ejercicios similares a los realizados en clase para seguir mejorando.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/09/2022**	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: SAN JUAN D**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar la técnica de conducción con el empeine y pase con borde interno tras un control.

Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción, control y pase con ritmo moderado para mejor aplicación.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

Respeto	x	Convivencia	X	Autodisciplir	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. cogidas: se hace señalzación de un cuadrado de 10x10 donde los	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 40 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**1.**
	Fuerza	Resistencia			**2.**
		Explosiva			**3.** Silbato
	Resistencia	Aerobica			Conos y platillos
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado de 5x5 metros. Para		Anaerobica		12	Cronometro
se ubican dos conos en línea recta a 5 metros de distancia. El jugador	Velocidad	Maxima			
se ubica en la mitad entre los conos y se desplaza a derecha e		Desplazamiento		16	
izquierda para controlar con planta o borde interno y devolver e					
Se ubican tres conos en triángulo. El jugador se ubica en el cono del		Reacciòn		12	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en e cono 5 con baón. Este se desplaza al cono en diagonal y regresa al cono 5 para luego ir al siguiente cono en diagonal y regresar nuevamente al cono 5. Este ejercicio se hace en dirección a las menecillas del reloj y al terminar, devuelve el movimiento. se hace haciendo énfasis en conducción con borde interno y punta.	Acoplamiento			1. Conos y platillos 2. Cronometro
	Ritmo		10	
	Equilibrio			
	Orientación		10	
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	rones Basicos de Movimie		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el balón y se presenten marcas a jugador con más de dos oponentes.	**pases**		5	**1.** Balones y Banquitas
	control		5	
	remate		5	
	espacio libre		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	ramiento estatico, cefalo-cau	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/09/2022	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: SAN JUAN DE R**	**Hora: 2 PM - 4PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Compartir con los grupos de las zonas rurales del municipio.					
Objetivo Especifico: juego aplicativo, convivencia.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): sistemas de juego					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodomini	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio	x	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MI		MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños.	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. cogidas: se hace señalzación de las líneas de a cancha donde los	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos**
	Fuerza	Maxima			**platillos**
		Explosiva			**balones**
	Resistencia	Aerobica			**vallas o material similar**
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			**conos**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego aplicativo entre los grupos correspondientes a las categorias juveniles del municipio de caparrapi. Tiempos de 20 minutos con pausa de 5 minutos entre tiempo y descanso entre partidos de 10 minutos	**Movilidad**			**1.** Balón **2.** Bancas
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

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

Fecha:	**30/09/2022**	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: SAN JUAN DE R**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 13**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 17**			**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: mejorar la condicion Física general							
Objetivo Especifico: Preparación Física especial a través de ejercicios que acerquen a la dinamica							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	**x**	Autodisciplir	**x**	Participaciòr	**x**
Honestidad	**x**	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	**x**
Trabajo en equipo	**x**	Cumplimien	**x**	Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado	llamado a lista		3	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren	Movilidad Articular		6	**3.** 2 conos
4. cadenitas humanas. Se escoge una	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 60 MI**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Conos 2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato 5. Esalera coordinativa**
Todos los Lunes se implementarán	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			
Ejercicios de fuerza y motricidad luego ejercicios de carrera. en cada estación se trabaja 1 minuto 30 seg, y se pasara por cada una 5 veces - 1 (saltos laterales) : saltos con los pies juntos sobre bancos en ida y vuelta - 2 (esfuerzo rápido en la escalera): 2 esfuerzos en el interior, 1 al exterior…). - 3 (saltos « de pantorrilla ») : saltos piernas tendidas pies unidos, cuerpo	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		10	
	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		10	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**30 Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Balón**
	Movilidad	**1VS1**		
1. A la señal del entrenador salen dos jugadores a tocar con la mano un cono situado a 10 m., nada más tocarlo, se	**Pase**			
	Dribling	**Fase ofensiva**		
	Remate	**Fase defensiva**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		8	amiento estatico, cefalo-ca	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			Se les explica el porque	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene		2	Hacer estiramientos y	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

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

Fecha:	**2/09/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN DE R**	**Hora: 4 PM - 6 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 35**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIFICA						
Objetivo Especifico: VELOCIDAD						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** 2 conos
2. Rectificar que los niños que firmaron siguen en clase	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. se realiza al mismo tiempo que la movilidad articular y se destinan los ultimos 3 minutos para elevar el ritmo cardiaco (ACTIVIDADES CON BALÓN)	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Conos 2.**
Velocidad con y sin balón	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			**Cronometro 3. Balones 4. Silbato**
1. Se hara un triangulo por parejas y uno tendra que coger al otro corriendo alredor del triangulo, 2 veces cada uno, luego harán lo mismo pero con balón. **2.** Se hara una Y en conos y 3 grupos deberan hacer el recorrido de esta sin balón 2 veces y luego con balón 3 veces debe pasar todo el grupo, el ultimo que termine paga con trabajos fisicos. **3)** Se hará un cuadrado para cada grupo que estará conformado por 5 deportistas, 4 se harán entre lineas y 1 defendera por 1 minuto y 30 segundos el que recupere menos balónes paga con trabajo físico, todos deberan pasar 3 veces. entre trabajo y series se dará descando e hidratación	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**30 Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Balón**
	Movilidad	**Sistemas de juego**		
juego aplicativo. Uso de control y pase, remate, acompañamiento	**Pase**	**1vs1**		
	conducción	**Fase ofensiva**		
	Remate	**Fase defensiva**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

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

Fecha: 4/09/2022	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN D**	**Hora: 4 PM - 6 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ			**N° de deportistas: 35**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: maxivacaciones recreo-deportivas.

Objetivo Especifico: compartir con los demás jóvenes del municipio en actividades recreativas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cadena humana: se escoge a una persona que atrape a sus compañeros. A medida que va atrapando, se van uniendo a la cadena hasta que quede un solo jugador en la zona de juego que es de 20x20 metros.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 60 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
juegos autoctonos- enconstalados	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO** **1. Balones** **2. conos**
torneo ponchados		Explosiva			
caminata ecologica	Resistencia	Aerobica			
rumba aeróbica		Anaerobica			
juegos de habilidades	Velocidad	Maxima			
saltar lazo		Desplazami			
juego de equilibrio		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 50 MIN	
	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO** **1. Balones** **2. conos**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 50 MIN	
	Movilidad			**MATERIALES Y RECURSO** **1. Balones** **2. conos**
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

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

Fecha:	**5/09/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN DE R**	**Hora: 4 PM - 6 PM**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 35**			**Edades: 14-17**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: mejorar la condicion Física general							
Objetivo Especifico: Preparación Física General a través de ejercicios que acerquen a la dinamica							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** 2 conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cadena humana: se escoge a una persona que atrape a sus compañeros. A medida que va atrapando, se van uniendo a la cadena hasta que quede un	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Conos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato**
ejercicios preventivos de tren inferior y superior: sentadilla con desplazamiento lateral usando therabank de acuerdo a la capacidad de cada jugador. trabajo de isquiotibiales haciendo fuerza en contra a la elevacion del pie. apretando un balón en medio de las piernas mientras permanece sentado con el dorso en el suelo; las piernas se doblan y apreta el balon mientras un compañero intenta sacar el balón. con un balón para cada persona y van a realizar saltos alternos usando el balón como medio para realizar el salto de forma contínua; el balón solo sirve de amortiguación y de contacto limitado para la dinámica de los saltos. como variante los saltos se realizan dando la vuelta a medida que va saltando	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		15	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica		15	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica		10	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**40 Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Balón**
	Movilidad	**Sistemas de juego**		
rey de cancha o 5 minutos donde rota el equipo que pierde y en el caso donde pasen los 5 minutos y no haya gol, sale el equipo que lleva más tiempo en la cancha.	**Pase**	**1 2 1**		
	Dribling	**Fase ofensiva**		
	Remate	**Fase defensiva**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Hacer estiramientos y realizar	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/09/2022	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN D**	**Hora: 4 PM - 6 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ			**N° de deportistas: 35**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de Caparrapi

Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y	Introduccion a la clase		4	
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los	llamado a lista		2	**MATERIALES Y RECURSO** **1.**
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	Formulario de asistencia **2.**
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad.	Calentamiento		8	balón **3.** conos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Prueba de salto horizontal y salto vertical (sargent)	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
test de leger	Resistencia	Aerobica			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Anaerobica			
shuttle run, 50 y 20 metros lanzados	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo MIN	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 40 MIN	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

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

Fecha: 11/09/2022	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN DE R**	**Hora: 4 PM - 6 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ			**N° de deportistas: 35**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de Caparrapi

Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodomini	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio	x	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Prueba de salto horizontal y salto vertical (sargent)	Fuerza	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Explosiva			
test de leger	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
shuttle run, 50 y 20 metros lanzados	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo MIN	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 40 MIN	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/09/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIO**	**Hora: 4 PM - 6 PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 35**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de Caparrapi

Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.**
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	Formulario de asistencia **2.**
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos	Movilidad Articular		6	balón **3.** conos
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Prueba de salto horizontal y salto vertical (sargent)	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
test de leger	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
shuttle run, 50 y 20 metros lanzados	Velocidad	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo MIN**	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 40 MIN**	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

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

Fecha: 16/09/2022	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIO**	**Hora: 4 PM - 6 PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ			**N° de deportistas: 35**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: PREPARACIÓN FÍSICA					
Objetivo Especifico: PREPARACIÓN FISICA GENERAL					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** 2 conos
2. Rectificar que los niños que firmaron siguen en clase	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
calentamiento tipo FIFA con desplazamiento de tren inferior para tren superior. Cada ejercicio se realiza dos veces y de forma ordenada.	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** 1. Conos 2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
el ejercicio de trabajo sobre espacio reducido se enfatiza en trabajos anaerobicos con cambios de direccion en una zona de 20x20 metros cambiando constantemente de zona de juego. Ejercicio de marcación dinamico	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica		20	
	Velocidad	Maxima		10	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Conos 2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato**
juego aplicado teniendo en cuenta los ejercicios de control, dinamica, comunicación y desplazamientos.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**30 Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Balón**
juego de defensas: 3 equipos donde el equipo del medio hace los desplazamientos defensivos. Se divide la zona de juego en 3; la zona 1 y 3 son de igual tamaño y la zona 2 solo es la intermedia para realizar los deslazamientos. Los jugadores de la zona 2 se dividen para realizar la marca en las zonas 1 y 3. los jugadores de esas zonas deben tratar de mantener el control del balón hasta realizar una cantidad de pases establecidos por la entrenadora para poder pasar el balón a la zona extrema donde otros jugadores defensivos de la zona 2 deben ir a marcar.	**Movilidad**	**fase ofensiva**		
	Pase	**fase defensiva**		
	Control	**6 vs 3**		
	Remate	**desmarque**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/09/2022	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN DE R**	**Hora: 4 PM - 6 PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ			**N° de deportistas: 35**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: mejorar a tecnica grupal e individual a traves de ejercicios dinamicos trabajar el control, pase y el dribling

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): CONTROL, PASE, DRIBBLING POR MEDIO DE RETOS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO 1.
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	Formulario de asistencia 2. balón 3. conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cadena humana: se escoge a una persona que atrape a sus compañeros. A medida que va atrapando, se van uniendo a la cadena hasta que quede un solo jugador en la zona de juego	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 60 MIN	MATERIALES Y RECURSO 1. Conos 2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato
Trabjo por series y repeticiones	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			
1. Se harán retos tecnicos, tales como a) pase con el pie mientras se le pasa una pelota de tenis a la mano, debe atrapar y devolver. B) hacer 21 mientras alguien le pregunta la respuesta de operaciones matematicas. C) ir haciendo 21 hasta un punto en especifico D) Hacer 21 y superar ciertos obstaculos e) hacer 21 entre 2 llegar a cierto punto y rematar en el aire a tumbar un cono. f) uno lanza el balon al aire el otro golpea el balon a primera intención y el objetivo es tumbar el cono en los menos intentos posibles. H) entre todo el grupo hacer el challenge de cabeza y meter el balón en una caneca	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	30 Tiempo	MATERIALES Y RECURSO 1. Balón
Situación real de juego	**Movilidad**			
1. Se finaliza con partido de 5 minutos y se rotan los equipos, el que pierda sale. A cada uno se le pedira que juegue con ciertos paremetros (reglas) dadas por mi.	**Pase**			
	Dribling			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

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

Fecha:	**19/09/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN DE R**	**Hora: 4 PM - 6 PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 35**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: mejorar la condicion Física general
Objetivo Especifico: Preparación Física especial a través de ejercicios que acerquen a la dinamica
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** 2 conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		3	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cadenitas humanas. Se escoge una persona que haga las de atrapar a sus compañeros y a medida que va tocandolos, se van sumando a la cadena sin soltarse.	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Conos 2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato 5. Esalera coordinativa**
Todos los Lunes se implementarán trabajos de prevención de	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			
Ejercicios de fuerza y motricidad luego ejercicios de carrera. en cada estación se trabaja 1 minuto 30 seg, y se pasara por cada una 5 veces - 1 (saltos laterales) : saltos con los pies juntos sobre bancos en ida y vuelta - 2 (esfuerzo rápido en la escalera): 2 esfuerzos en el interior, 1 al exterior...). - 3 (saltos « de pantorrilla ») : saltos piernas tendidas pies unidos, cuerpo vainado, con pequeñas coberturas. - 4 (saltos « en muslos ») : salto piernas estiradas, con coberturas medias. - 5 (sin perseguir en aros) : el jugador se pone de lado. Al escuchar el silbato, comienza a pasar rápidamente entre los aros (carrera redonda) y hace lo mismo de regreso.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		10	
	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		10	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**30 Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Balón**
	Movilidad	**1VS1**		
1. A la señal del entrenador salen dos jugadores a tocar con la mano un cono situado a 10 m., nada más tocarlo, se desplazan de lado al cono central que también lo tocan, continúan hacia el cono de medio campo, que lo tocan y de nuevo se desplazan de forma lateral hasta el balón situado a medio campo, continúan conduciendo el balón por su lado, hasta que se encuentran a un adversario (1x1) e intentan definir la acción. Al terminar la acción se intercambian los papeles y los que defendían marchan a la fila de la salida. Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador al 100% de intensidad.	**Pase**			
	Dribling	**Fase ofensiva**		
	Remate	**Fase defensiva**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

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

Fecha:	**23/09/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN D**	**Hora: 4 PM - 6 PM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 35**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Mejorar la velocidad de reacción con lúdicas y ejercicios recreativos.

Objetivo Especifico: velocidad de reacción, aceleración, agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. cadena humana: se escoge a una persona que atrape a sus	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 15 MI**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			**MATERIALES Y RECURSO**
		Anaerobica			**1. Balones**
Se harán 2 grupos (n. 1 y n. 2). se ubicaran en el círculo central alternandose entre 1 y 2. a la señal acustica (1 ó 2), correrán hacia la dirección que se indique dando la vuelta completa al círculo y ubicándose rápidamente en su posición. Variante:	Velocidad	Maxima			**2. conos**
		Desplazamiento		6	
		Reacciòn		6	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo 25 MI**	
Manteniendo el orden del ejercicio anterior, se llevan a cabo las siguientes variantes que implican la combinación de velocidad de reacción, de desplazamiento y habilidades coordinativas: - "montar a caballito". - pasar a través de las piernas del compañero. - saltar encima del compañero que se encuentra de en 6 apoyos y cabeza gacha. - tocar la espalda del compañero y este salir en dirección	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO**
	Ritmo			**1. Balones**
	Equilibrio			**2. conos**
	Orientación		5	
	Diferenciación		5	
	Reacción		10	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**iempo 50 MI**	
1. pase y control al muro: de acuerdo a la fuerza y la técnica de ejecución, el balón regresa al jugador. Apuntar a un sitio y tratar de repetir el pase al mismo sitio.	**Conducción**		10	**MATERIALES Y RECURSO**
	Pase		20	**1. Balones**
	Control		10	**2. conos**
2. Control con planta y pase con borde interno.	**Remate**		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

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

Fecha: 25/09/2022	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN DE R**	**Hora: 4 PM - 6 PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ			**N° de deportistas: 35**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Mejorar la técnica de conducción con el empeine y pase con borde interno tras un control.					
Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción, control y pase con ritmo moderado para mejor aplicación.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 Mi	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO**
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	**1.** Formulario de asistencia
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	**2.** balón
4. cogidas: se hace señalzación de un cuadrado de 10x10 donde los niños deben jugar sin salirse del espacio. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos.	Calentamiento		8	**3.** conos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 40 Mi	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Resistencia			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado de 5x5 metros. Para aprovechar el espacio se ubican dos jugadores, cada uno con balón. cada uno se hace en diagonal a su compañero. Conduce en dirección a las manecillas de reloj hasta e siguiente cono, pisa e balón y lo deja quieto para salir en velocidad hasta el siguiente cono para regresar en recuperación hasta el cono donde está el balón y reiniciar el ejercicio.		Anaerobica		12	**MATERIALES Y RECURSO**
se ubican dos conos en línea recta a 5 metros de distancia. El jugador se ubica en la mitad entre los conos y se desplaza a derecha e izquierda para controlar con planta o borde interno y devolver e balón al compañero que está a 4 metros de su compañero en el punto medio entre cono y cono. este debe controlar y pasar el balón	Velocidad	Maxima			**1.** Conos y platillos **2.** Cronometro **3.** Silbato
		Desplazamiento		16	
Se ubican tres conos en triángulo. El jugador se ubica en el cono del medio y a la señal del entrenador, el jugador se desplaza al cono para controlar y pasar balón. se puede hacer a una intención dependiendo del nivel y técnica del jugador.		Reacciòn		12	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 30 Mi	
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en e cono 5 con baón. Este se desplaza al cono en diagonal y regresa al cono 5 para luego ir al siguiente cono en diagonal y regresar nuevamente al cono 5. Este ejercicio se hace en dirección a las menecillas del reloj y al terminar, devuelve el movimiento. se hace haciendo énfasis en conducción con borde interno y punta.	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO**
	Ritmo		10	
	Equilibrio			1. Conos y platillos 2. Cronometro
	Orientación		10	
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	atrones Basicos de Movimient		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	iempo 20 Mi	MATERIALES Y RECURSO
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el balón y se presenten marcas a jugador con más de dos oponentes.	**pases**		5	**1.** Balones y Banquitas
	control		5	
	remate		5	
	espacio libre		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-cauda	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

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

Fecha:	**26/09/2022**	**Lugar:COLISEO M**	**Municipio: SAN JUAN D**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 35**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Compartir con los grupos de las zonas rurales del municipio.						
Objetivo Especifico: juego aplicativo, convivencia.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): sistemas de juego						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplir	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimie	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio	x	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. cogidas: se hace señalzación de las líneas de a	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos**
	Fuerza	Maxima			**platillos**
		Explosiva			**balones**
	Resistencia	Aerobica			**vallas o material similar**
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			**conos**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego aplicativo entre los grupos correspondientes a las categorias juveniles del municipio de caparrapi. Tiempos de 20 minutos con pausa de 5 minutos entre tiempo y descanso entre partidos de 10 minutos	**Movilidad**			**1.** Balón **2.** Bancas
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico,	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

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

Fecha:	**30/09/2022**	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: SAN JUAN DE RIO SE**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 13**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 35**			**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIFICA							
Objetivo Especifico: VELOCIDAD							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	**x**	Autodisciplir	**x**	Participaciòn	**x**
Honestidad	**x**	Justicia	x	Reconocimie	x	Autodominio	**x**
Trabajo en equipo	**x**	Cumplimien	**x**	Juego Limpio	x	Recompensa	**X**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. Rectificar que los niños que firmaron	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren	Movilidad Articular		6	**3.** 2 conos
4. se realiza al mismo tiempo que la	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 60 MI**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Conos 2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato**
Velocidad con y sin balón	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			
1. Se hara un triangulo por parejas y uno tendra que coger al otro corriendo alrededor del triangulo, 2 veces cada uno, luego harán lo mismo pero con balón. **2.** Se hara una Y en conos y 3 grupos deberan hacer el recorrido de esta sin balón 2 veces y luego con balón 3 veces debe pasar todo el grupo, el ultimo que termine paga con trabajos fisicos. **3)** Se hará un cuadrado para cada grupo que estará conformado	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**30 Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Balón**
	Movilidad	**Sistemas de juego**		
	Pase	**1vs1**		
juego aplicativo. Uso de control y pase, remate, acompañamiento	**conducción**	**Fase ofensiva**		
	Remate	**Fase defensiva**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico,	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			Se les explica el porque	
4. Tareas en casa y recomendaciones genera			Los que tengan la	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

ANEXO OBLIGACION 8 PLANES DIARIOS DE CLASE DE OCTUBRE

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

Fecha:	**3/10/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIO**	**Hora: 10 PM - 12 PM**	**N° de sesión: 1**	**1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-9**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Mejorar la técnica de conducción con el empeine y pase con borde interno tras un control.

Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción, control y pase con ritmo moderado para mejor aplicación.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cogidas: se hace señalzación de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también corriendo por todas las líneas sin salirse de ellas.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos** **platillos** **balones** **vallas o material similar**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		10	
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en el cono 5 con balón. Este se desplaza al cono en diagonal y regresa al cono 5 para luego ir al siguiente cono en diagonal y regresar nuevamente al cono 5. Este ejercicio se hace en dirección a las menecillas del reloj y al terminar, devuelve el movimiento. se enfatiza en realizar la secuencia con planta de pie y de espalda.	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego del 1 y del 2. Se ubican tres filas y las colugnas de acuerdo a la cantidad de jugadores. Se ubican por parejas y en la fila de medio se separan a 1 metro del cono. Los número 1 y los 2. de acuerdo a mi inicación, la persona que es del número que no se nombra debe tratar de tocar alguna parte del cuerpo de la persona que fue nombrada de acuerdo a su número. variante: sentados, de rodillas, de espalda, cubito abdominal, cúbito dorsal, piernas cruzadas, manos extendidas, plantas de pies juntas.	Acoplamiento			**conos**
	Ritmo		5	
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el balón y se presenten marcas a jugador con más de dos oponentes.	**Movilidad**			**1.** Balón **2.** Bancas
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTUTO GOMEZ

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

Fecha:	**5/10/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN D**	**Hora: 10AM - 12AN**	**N° de sesión: 2**		**1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar la velocidad de reacción con lúdicas y ejercicios recreativos.							
Objetivo Especifico: velocidad de reacción, aceleración, agilidad.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños.	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. cadena humana: se escoge a una persona que atrape a sus	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 15 MI**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			**MATERIALES Y RECURSO**
		Anaerobica			**1. Balones**
Se harán 2 grupos (n. 1 y n. 2). se ubicaran en el círculo central alternandose entre 1 y 2. a la señal acustica (1 ó 2), correrán hacia la dirección que se indique dando la vuelta completa al círculo y ubicándose rápidamente en su posición. Variante:	Velocidad	Maxima			**2. conos**
		Desplazamiento		6	
		Reacciòn		6	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo 25 MI**	
Manteniendo el orden del ejercicio anterior, se llevan a cabo las siguientes variantes que implican la combinación de velocidad de reacción, de desplazamiento y habilidades coordinativas: - "montar a caballito". - pasar a través de las piernas del compañero. - saltar encima del compañero que se encuentra de en 6 apoyos y cabeza gacha. - tocar la espalda del compañero y este salir en dirección	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación		5	**1. Balones**
	Diferenciación		5	**2. conos**
	Reacción		10	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**iempo 50 MI**	
1. pase y control al muro: de acuerdo a la fuerza y la técnica de ejecución, el balón regresa al jugador. Apuntar a un sitio y tratar de repetir el pase al mismo sitio. **2.** Control con planta y pase con borde interno.	**Conducción**		10	**MATERIALES Y RECURSO**
	Pase		20	**1. Balones**
	Control		10	**2. conos**
	Remate		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

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

Fecha:	**7/10/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIO SECO**	**Hora: 10AM - 12AM**	**N° de sesión: 3**	**1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar la técnica de conducción con el empeine y pase con borde interno tras un control.

Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción, control y pase con ritmo moderado para mejor aplicación.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cogidas: se hace señalzación de un cuadrado de 10x10 donde los niños deben jugar sin salirse del espacio. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 40 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Resistencia			**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Conos y platillos **2.** Cronometro **3.** Silbato
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado de 5x5 metros. Para aprovechar el espacio se ubican dos jugadores, cada uno con balón. cada uno se hace en diagonal a su compañero. Conduce en dirección a las manecillas de reloj hasta e siguiente cono, pisa e balón y lo deja quieto para salir en velocidad hasta el siguiente cono para regresar en recuperación hasta el cono donde está el balón y reiniciar el ejercicio.		Anaerobica		12	
se ubican dos conos en línea recta a 5 metros de distancia. El jugador se ubica en la mitad entre los conos y se desplaza a derecha e izquierda para controlar con planta o borde interno y devolver e balón al compañero que está a 4 metros de su compañero en el punto medio entre cono y cono. este debe controlar y pasar el balón.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		16	
Se ubican tres conos en triángulo. El jugador se ubica en el cono del medio y a la señal del entrenador, el jugador se desplaza al cono para controlar y pasar balón. se puede hacer a una intención dependiendo del nivel y técnica del jugador.		Reacciòn		12	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 30 MIN	
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en e cono 5 con baón. Este se desplaza al cono en diagonal y regresa al cono 5 para luego ir al siguiente cono en diagonal y regresar nuevamente al cono 5. Este ejercicio se hace en dirección a las menecillas del reloj y al terminar, devuelve el movimiento. se hace haciendo énfasis en conducción con borde interno y punta.	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO** 1. Conos y platillos 2. Cronometro
	Ritmo		10	
	Equilibrio			
	Orientación		10	
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el balón y se presenten marcas a jugador con más de dos	**pases**		5	**1.** Balones y Banquitas
	control		5	
	remate		5	
	espacio libre		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejó	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/10/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIO**	**Hora: 10AM - 12AM**	**N° de sesión: 4**		**2**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de Caparrapi

Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Prueba de salto horizontal y salto vertical (sargent)	Fuerza	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Explosiva			
test de leger	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
shuttle run, 50 y 20 metros lanzados	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo MIN**	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 40 MIN**	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

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

Fecha:	**12/10/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN D**	**Hora: 10AM - 12AM**	**N° de sesión: 5**		**2**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de Capar							
Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños.	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Prueba de salto horizontal y salto vertical (sargent)	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
test de leger	Resistencia	Aerobica			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Anaerobica			
shuttle run, 50 y 20 metros lanzados	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo MIN**	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**iempo 40 MI**	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

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

Fecha:	**14/10/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIO**	**Hora: 10AM - 12AM**	**N° de sesión: 6**	**2**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de Caparrapi

Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Prueba de salto horizontal y salto vertical (sargent)	Fuerza	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Explosiva			
test de leger	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
shuttle run, 50 y 20 metros lanzados	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo MIN**	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 40 MIN**	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
			Los que tengan la posibilidad, pueden hacer	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/10/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPA**	**Municipio: SAN JUAN DE RIO**	**Hora: 10AM - 12AM**	**N° de sesión: 7**	**3**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de Caparrapi

Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
juego de fuerza por parejas donde se empuja al compañero. Se atrae al compañero. De un brazo se atrae al compañero con derecha y luego con izquierda. Se ubica un platillo en el centro y con el pito empiezan los jugadores a competir, gana el jugador que logre que su rival este más lejano del cono. se monta a carretilla en una distancia de 6 metros. se le indica un nombre a los jugadores, color o número y deben desplazarse hasta la zona y regresar.	Fuerza	Maxima		20	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica		10	
al indicar el número o letra, a los que corresponde deben subir a "caballito" y el último pierde. - pasar por medio de las piernas. - saltar encima de su compañero que debe estar en 6 apoyos. - dar las vuelta a su compañero.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo MIN	
	Acoplamiento			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 40 MIN	
en las parejas que están se realizan una serie de pases con borde interno con desplazamientos de acuerdo a las indicaciones de la entrenadora. Control y pase sobre la zona de juego con desplazamientos donde están todos y debe evitar que el baló choque con los demás o con algún jugador. juego aplicado.	**Movilidad**		10	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Pase		10	
	Control		10	
	Remate		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
			Mientras estiran se pregunta que	

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

Fecha:	**21/10/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPA**	**Municipio: SAN JUAN DE RIO**	**Hora: 10AM - 12AM**	**N° de sesión: 8**	**3**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: mejorar la condición técnica de los jugadores

Objetivo Especifico: mejorar la coordinación a través de circuitos que incluyen técnica.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodomini	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio	x	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. stop: consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos inicialmente con la mano.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 0 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		20 MIN	
stop: consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos inicialmente con wl pie.	Acoplamiento			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		10	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	20 MIN	
3 grupos de partes iguales. El primero hace desplazamiento coordinativo de slalom y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando slalom. desplazamientos en diagonal con cambio de direccion y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando desplazamientos diagonales. desplazamiento lateral con posturas adecuada y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando desplazamientos laterales. juego aplicado con pases entre los compañeros	**Movilidad**		20	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Pase		15	
	Control		15	
	conducción		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

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

Fecha:	**24/10/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPA**	**Municipio: SAN JUAN D**	**Hora: 10AM - 12AM**	**N° de sesión: 9**		**3**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar la técnica de conducción con el empeine y pase con borde interno tras un control.							
Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción, control y pase con ritmo moderado para mejo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. cogidas: se hace señalización de las líneas de a	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 50 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos**
	Fuerza	Maxima			**platillos**
		Explosiva		10	**balones**
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el	Resistencia	Aerobica		10	**vallas o material similar**
punto medio uno para formar una x. El jugador se		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego del 1 y del 2. Se ubican tres filas y las colúgnas	Acoplamiento			**conos**
de acuerdo a la cantidad de jugadores. Se ubican por	Ritmo		5	
parejas y en la fila de medio se separan a 1 metro del	Equilibrio			
cono. Los número 1 y los 2. de acuerdo a mi inicación,	Orientación		5	
la persona que es del número que no se nombra debe	Diferenciación			
tratar de tocar alguna parte del cuerpo de la persona	Reacción		5	
que fue nombrada de acuerdo a su número. variante:	Adaptación			
sentados, de rodillas, de espalda, cubito abdominal,	Agilidad		5	
cúbito dorsal, piernas cruzadas, manos extendidas				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**iempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y	**Movilidad**			**1.** Balón **2.** Bancas
desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los	**Pase**			
espacios para que dejen de correr todos los jugadores	**Control**			
al tiempo por el balón y se presenten marcas a	**Remate**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

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

Fecha:	**26/10/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN**	**Hora: 10AM - 12AM**	**N° de sesión: 10**		**4**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: mejorar la condición técnica de control y pase.							
Objetivo Especificos: mejorar la condicion física a través de ejercicios dinamicos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**		
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cadena humana: se escoge a una persona que atrape a sus compañeros. A medida que va atrapando, se van uniendo a la cadena hasta que quede un solo jugador en la zona de juego que es de 20x20 metros.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**mpo 40 M**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
por parejas se llevan a cabo ejercicios técnicos donde uno descansa y el otro realiza durante cada repetición desplazamientos en velocidad no superiores a los 5 segundos pues debe realizar un cambio de ritmo y pasar por la espalda de su compañero y regresar a su posición inicial. El compañero que realiza el ejercicio recibe el balón lanzado con la mano de su compañero que se encuentra a menos de metro y medio de él. al completar cierta cantidad de tiempo cambian.	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO** **1. Balones** **2. conos**
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		naerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamient		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo 10 M**	
quita colitas: consiste en usar petos y ubicarlos en la cintura. Un compañero es elegido para quitar o tratar de quitar las colitas de sus compañeros sin que se salgan de la zona de 20x20 metros. Tiene un lapso de tiempo en el que gana el jugador que logre quitar más colitas durante el tiempo que sea dado por la entrenadora. una variante es aumentar el número de personas que quitan las colitas.	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO** **1. Balones** **2. conos** **3. petos**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**mpo 40 M**	
por parejas se llevan a cabo los siguientes ejercicios: control y pase; control con muslo y pase con muslo; pase con borde interno y empeine; pase con la cabeza frontal y parietales. Para esta dinámica se hace necesario un movimiento post repetición. El compañero que realiza el ejercicio recibe el balón lanzado con la mano de su compañero que se encuentra a menos de metro y medio de él. al completar cierta cantidad de tiempo cambian. todos los ejercicios que requieren contacto con muslo o pierna se realizan con ambas piernas. juego aplicativo	**Movilidad**		10	**MATERIALES Y RECURSO** **1. Balones** **2. conos**
	Pase		10	
	Control		10	
	Remate		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

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

Fecha:	**28/10/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN D**	**Hora: 10AM - 12AN**	**N° de sesión: 11**		**4**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Compartir con los grupos de las zonas rurales del municipio.							
Objetivo Especifico: juego aplicativo, convivencia.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): sistemas de juego							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 M	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica	Introduccion a la clase		4
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños.	llamado a lista		2
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6
4. cogidas: se hace señalzación de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también	Calentamiento		8

MATERIALES Y RECURSO
1. Formulario de asistencia
2. balón
3. conos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		empo M	
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
	Fuerza	Maxima		
		Explosiva		
	Resistencia	Aerobica		
		Anaerobica		
	Velocidad	Maxima		
		Desplazamiento		
		Reacciòn		
	Flexibilidad	Estatica		
		Dinamica		

MATERIALES Y RECURSO
conos
platillos
balones
vallas o material similar

ACTIVIDADES	Capacidades	Tiempo M	
	Acoplamiento		
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación		
	Agilidad		

MATERIALES Y RECURSO
conos

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	empo M
Juego aplicativo entre los grupos correspondientes a las categorias juveniles del municipio de caparrapi. Tiempos de 20 minutos con pausa de 5 minutos entre tiempo y descanso entre partidos de 10 minutos	**Movilidad**		
	Pase		
	Control		
	Remate		

MATERIALES Y RECURSO
1. Balón **2.** Bancas

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad,

MATERIALES Y RECURSO

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**31/10/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN DE**	**Hora: 10AM - 12AM**	**N° de sesión: 12**		**4**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-9**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Introducir al grupo a la posición de portero con ejercicios con énfasis viso-manual.							
Objetivo Especifico: blocaje, agarre, caida desde posición sentado y agilidad.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. juego de pases: en parejas se lanzan el balón a menos de 2 metros desplazandose por a cancha de forma lateral. El agarre debe formar un triángulo con los dedos pulga e indice que permite un agarre adecuado y no golpee el rostro.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 10 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
se realiza gesto de agarre en triangulo de espalda. Al sonido del silvato, el portero se gira y atrapa el balón que va en dirección a su pecho. El entrenador indica por donde girar (izquierda-derecha).	Velocidad	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
		Desplazamiento			
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 50 MIN**	
Se ubican por parejas: cada pareja tendrá un balón y dos platillos ubcados a a medición de sus brazos extendidos. Uno de ellos se ubica de rodilla en medio de los platillos que son la referencia de un arco y el otro compañero se ubica con el balón en la mano frente a su compañero a 2 metros de él. todos los lanzamientos serán con la mano a media altura y a ras de piso en dirección al platillo. Cada portero debe realizar 3 series de 10 repeticiones por cada lado con pausas de 1:30 para hidratar. - lanzamiento al compañero a ras de piso y se devuelve el pase impulsando el balón. - lanzamiento al compañero a ras con agarre en triángulo. - lanzamiento de balón a ras y a los platillos llevando ambas manos al platillo y atrapándo el balón al tiempo. - lanzamiento de balón a ras a los platillos usando ambas manos pero enfatizando en el agarre de triángulo. - lanzamiento del balón a ras a los platillos pero dejando caer el cuerpo de costado.	Acoplamiento		10	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Ritmo		5	
	Equilibrio		5	
	Orientación		5	
	Diferenciación		5	
	Reacción		10	
	Adaptación		5	
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 30 MIN**	
1. juego de remates al compañero con un obstáculo como adversario y arco de platillos. El remate es a ras de piso. **2.** juego aplicativo rotando el portero con cada gol marcado. El portero debe cumplir con un agarre especifico y debe ver la trayectoria del balón e ir por el mismo.	**Movilidad**		10	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Pase		10	
	Control		5	

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

Fecha: 3/10/2022	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: SAN JUAN DE RI**	**Hora: 2 PM - 4PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: mejorar la condicion Física general

Objetivo Especifico: Preparación Física especial a través de ejercicios que acerquen a la dinamica

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** 2 conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		3	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cadenitas humanas. Se escoge una persona que haga las de atrapar a sus compañeros y a medida que va tocandolos, se van sumando a la cadena sin soltarse.	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Conos 2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato 5. Esalera coordinativa**
Todos los Lunes se implementarán trabajos de prevención de	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			
Ejercicios de fuerza y motricidad luego ejercicios de carrera. en cada estación se trabaja 1 minuto 30 seg, y se pasara por cada una 5 veces - 1 (saltos laterales) : saltos con los pies juntos sobre bancos en ida y vuelta - 2 (esfuerzo rápido en la escalera): 2 esfuerzos en el interior, 1 al exterior...). - 3 (saltos « de pantorrilla ») : saltos piernas tendidas pies unidos, cuerpo vainado, con pequeñas coberturas. - 4 (saltos « en muslos ») : salto piernas estiradas, con coberturas medias. - 5 (sin perseguir en aros) : el jugador se pone de lado. Al escuchar el silbato, comienza a pasar rápidamente entre los aros (carrera redonda) y hace lo mismo de regreso.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		10	
	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		10	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**30 Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Balón**
	Movilidad	**1VS1**		
1. A la señal del entrenador salen dos jugadores a tocar con la mano un cono situado a 10 m., nada más tocarlo, se desplazan de lado al cono central que también lo tocan, continúan hacia el cono de medio campo, que lo tocan y de nuevo se desplazan de forma lateral hasta el balón situado a medio campo, continúan conduciendo el balón por su lado, hasta que se encuentran a un adversario (1x1) e intentan definir la acción. Al terminar la acción se intercambian los papeles y los que defendían marchan a la fila de la salida. Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador al 100% de intensidad.	**Pase**			
	Dribling	**Fase ofensiva**		
	Remate	**Fase defensiva**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejó	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Hacer estiramientos y realizar ejercicios similares a los realizados en clase para seguir mejorando.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/10/2022**	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: SAN JUAN DE**	**Hora: 2 PM - 4PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Introducir al grupo a la posición de portero con ejercicios con énfasis viso-manual.

Objetivo Especifico: blocaje, agarre, caida desde posición sentado y agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y	Introduccion a la clase		4	1.
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los	llamado a lista		2	Formulario de asistencia 2.
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	balón 3.
4. juego de pases: en parejas se lanzan el balón a menos de 2	Calentamiento		8	conos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 10 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
se realiza gesto de agarre en triangulo de espalda. Al sonido del silvato, el portero se gira y atrapa el balón que va en dirección a su pecho. El entrenador indica por donde girar (izquierda-derecha).	Velocidad	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
		Desplazamiento			
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 50 MIN	
Se ubican por parejas: cada pareja tendra un balon y dos platillos ubcados a a medición de sus brazos extendidos. Uno de ellos se ubica de rodilla en medio de los platillos que son la referencia de un arco y el otro compañero se ubica con el balón en la mano frente a su compañero a 2 metros de él. todos los lanzamientos serán con la mano a media altura y a ras de piso en dirección al platillo. Cada portero debe realizar 3 series de 10 repeticiones por cada lado con pausas de 1:30 para hidratar	Acoplamiento		10	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Ritmo		5	
	Equilibrio		5	
	Orientación		5	
	Diferenciación		5	
	Reacción		10	
	Adaptación		5	
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 30 MIN	
1. juego de remates al compañero con un obstáculo como adversario y arco de platillos. El remate es a ras de piso. **2.** juego aplicativo rotando el portero con cada gol marcado. El portero debe cumplir con un agarre específico y debe ver la	**Movilidad**		10	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Pase		10	
	Control		5	
	Remate		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/10/2022	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: SAN JUAN DE RI**	**Hora: 2 PM - 4PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: mejorar la condicion Física general

Objetivo Especifico: Preparación Física General a través de ejercicios que acerquen a la dinamica

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòr	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominic	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		3	**2.** balón
3. cadenitas humanas. Se escoge una persona que haga las de atrapar a sus compañeros y a medida que va tocandolos, se van sumando a la cadena sin soltarse.	Movilidad Articular		6	**3.** 2 conos
	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 60 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Actividades enfocadas en la preparación fisica general	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			**1. Conos y platillos 2.Balones 3. Cronometro 4. Silbato 5. Aros**
1. Se hacen 3 grupos, cada grupo tiene al frente 5 conos y al final un balón con un mini arco, hacen saltos largos, altos, unipodales y bipodales dependiendo el que yo digo en cada cono y luego hacen velocidad y rematan. 1series de 3 repetición de cada ejercicio propuesto. **2.** Los mismo 3 grupos tienen 5 conos de frente y cada uno esta a una distancia de 5 metros va al segundo y vuelve al primero va al tercero y vuelve al primero y así hasta terminar, antes de arrancar hacen saltos, sentadillas flexiones, (el ejercicio que yo diga) **3.** Los mismo 3 grupos tendran al frente 5 aros y en el primer aro tendra 5 pelotas las cuales debera pasar de aro en aro ida y vuelta en posición flexión de pecho y sin apoyarse en las rodilas 1 serie de 5 repeticiones)	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		5	
	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		10	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica		5	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	30 Tiempo	MATERIALES Y RECURSO 1. Balón
1. A la señal del entrenador salen dos jugadores a tocar con la mano un cono situado a 10 m., nada más tocarlo, se desplazan de lado al cono central que también lo tocan, continúan hacia el cono de medio campo, que lo tocan y de nuevo se desplazan de forma lateral hasta el balón situado a medio campo, continúan conduciendo el balón por su lado, hasta que se encuentran a un adversario (1x1) e intentan definir la acción. Al terminar la acción se intercambian los papeles y los que defendían marchan a la fila de la salida. Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador a	**Pase**			
	Dribling	**Fase ofensiva**		
	Remate	**Fase defensiva**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Hacer estiramientos y realizar ejercicios similares a los realizados en clase para seguir mejorando.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/10/2022**	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: SAN JUAN DE RI**	**Hora: 2 PM - 4PM**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 17**			**Edades: 10-13**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de Caparrapi

Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.**
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	Formulario de asistencia **2.**
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	balón **3.** conos
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Prueba de salto horizontal y salto vertical (sargent)	Fuerza	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Explosiva			
test de leger	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
shuttle run, 50 y 20 metros lanzados	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo MIN**	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 40 MIN**	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/10/2022**	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: SAN JUAN D**	**Hora: 2 PM - 4PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de Caparrapi

Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Prueba de salto horizontal y salto vertical (sargent)	Fuerza	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Explosiva			
test de leger	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
shuttle run, 50 y 20 metros lanzados	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo MIN**	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 40 MIN**	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/10/2022**	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: SAN JUAN DE RI**	**Hora: 2 PM - 4PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de Caparrapi

Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Prueba de salto horizontal y salto vertical (sargent)	Fuerza	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Explosiva			
test de leger	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
shuttle run, 50 y 20 metros lanzados	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo MIN**	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 40 MIN**	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/10/2022**	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: SAN JUAN DE R**	**Hora: 2 PM - 4PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: mejorar la condición física y técnica de los jugadores a través de ejercicios con balón						
Objetivo Especifico: control, pase, conducción y orientación a través del juego.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	**3.** conos
ponchados: se arman dos grupos y usando medias como	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**30 min**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
en un cuadrado se ubica un jugador en cada esquina con balón. Al indicar, trota hasta la siguiente esquina para frenar y sentarse. Al indicar el entrenador, estos se ponen de pie y continuan. Cada trabajo se distribuye en series, repeticiones y pausa entre series.	Resistencia	Aerobica			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
		Anaerobica		15	
en un cuadrado se ubica un jugador en cada esquina con balón. Al indicar, corre en velocidad hasta la siguiente esquina para frenar y sentarse. Al indicar el entrenador, estos se ponen de pie y continuan. El último en sentarse pierde. Cada trabajo se distribuye en series, repeticiones y pausa entre series.	Velocidad	Maxima		15	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**20 min**	
en un cuadrado se ubica un jugador en cada esquina de las cuales dos que esten en diagonal tienen balón. Al indicar, conducen hasta la siguiente esquina para pasar el balón a la persona del frente. Hace el pase y empieza su desplazamiento trotando hasta la siguiente esquina donde se gira rápidamente para recibir el balón que le entrega su compañero.	Acoplamiento			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Ritmo		5	
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**50 min**	
con pie no hábil	**Movilidad**		20	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
con tres balones	**Pase**		10	
con cambios direccionales.	**Control**		10	
con borde interno, empeine, lateral, planta, desplazamiento	**Remate**		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/10/2022**	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: SAN JUAN DE RI**	**Hora: 2 PM - 4PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar la técnica de conducción con el empeine y pase con borde interno tras un control.

Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción, control y pase con ritmo moderado para mejor aplicación.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase	4	
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista	2	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular	6	
4. cogidas: se hace señalización de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también corriendo por todas las líneas sin salirse de ellas.	Calentamiento	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos**
	Fuerza	Maxima			**platillos**
		Explosiva		10	**balones**
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en el cono 5 con balón. Este se desplaza al cono en diagonal y regresa al cono 5 para luego ir al siguiente cono en diagonal y regresar nuevamente al cono 5. Este ejercicio se hace en dirección a las menecillas del reloj y al terminar, devuelve el movimiento. se enfatiza en realizar la secuencia con planta de pie y de espalda.	Resistencia	Aerobica		10	**vallas o material similar**
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego del 1 y del 2. Se ubican tres filas y las colugnas de acuerdo a la cantidad de jugadores. Se ubican por parejas y en la fila de medio se separan a 1 metro del cono. Los número 1 y los 2. de acuerdo a mi inicación, la persona que es del número que no se nombra debe tratar de tocar alguna parte del cuerpo de la persona que fue nombrada de acuerdo a su número. variante: sentados, de rodillas, de espalda, cubito abdominal, cúbito dorsal, piernas cruzadas, manos extendidas, plantas de pies juntas.	Acoplamiento			**conos**
	Ritmo		5	
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el balón y se presenten marcas a jugador con más de dos oponentes.	**Movilidad**			**1.** Balón **2.** Bancas
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/10/2022	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: SAN JUAN D**	**Hora: 2 PM - 4PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: mejorar la condicion física a través de ejercicios dinamicos					
Objetivo Especifico: Prevención de lesiones a través de gestos técnicos controlados					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.**
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños.	llamado a lista		2	Formulario de asistencia **2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. cadena humana: se escoge a una persona que atrape a sus	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 60 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica		10	**MATERIALES Y RECURSO** **1.**
		Anaerobica		10	**Balones** **2.**
	Velocidad	Maxima			**conos**
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 50 MIN	
Se ubican por parejas: cada pareja tendra un balon y dos platillos ubcados a a medición de sus brazos extendidos. Uno de ellos se sienta en medio de los platillos que son la referencia de un arco y el otro compañero se ubica con el balón en la mano frente a su compañero a 150 cm de él. todos los lanzamientos serán con la mano y a ras de piso en dirección al platillo. Cada portero debe realizar 3 series de 10 repeticiones por cada lado con pausas de 1:30 para hidratar. - lanzamiento al compañero a ras de piso y se devuelve el pase	Acoplamiento		10	**MATERIALES Y RECURSO** **1.**
	Ritmo		5	**Balones** **2.**
	Equilibrio		5	**conos**
	Orientación		5	
	Diferenciación		5	
	Reacción		10	
	Adaptación		5	
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 50 MIN	
1. juego de remates al compañero con un obstáculo como adversario y arco de platillos. El remate es a ras de piso. **2.** juego aplicativo rotando el portero con cada gol marcado. El portero debe cumplir con un agarre específico y debe ver la	**Movilidad**		10	**MATERIALES Y RECURSO** **1.**
	Pase		10	**Balones** **2.**
	Control		5	**conos**
	Remate		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/10/2022	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: SAN JUAN DE RI**	**Hora: 2 PM - 4PM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Tecnica

Objetivo Especifico: Retar la tecnica de cada deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		3	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un	Movilidad Articular		6	**3.** 2 conos
4. cadenitas humanas. Se escoge una persona que haga las de atrapar a sus compañeros y a medida que va tocandolos, se van sumando a la cadena sin soltarse.	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Conos 2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato**
Trabajo por series y repeticiones	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**30 Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Balón**
Situación real de juego	**Movilidad**	**desmarcacion**	**5**	
1. rey de canch: 5 minutos o gol. A medida que van ganando los partidos, el equipo antiguo sale si no marca gol. Los equipos que descansan, deben estar atentos a las correcciones que se realizan en la parte técnica o táctica aplicativa	**Pase**	**espacio ibre**	**10**	
	Dribling	**apoyos**	**5**	
	Remate	**contraataque**	**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejó	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Hacer estiramientos y realizar ejercicios similares a los realizados en clase para seguir mejorando.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/10/2022	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: SAN JUAN D**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la técnica de conducción con el empeine y pase con borde interno tras un control.

Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción, control y pase con ritmo moderado para mejor aplicación.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

Respeto	x	Convivencia	X	Autodisciplir	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. cogidas: se hace señalzación de un cuadrado de 10x10 donde los	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 40 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Resistencia			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			MATERIALES Y RECURSO **1.**
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado de 5x5 metros. Para		Anaerobica		12	Conos y platillos **2.**
se ubican dos conos en línea recta a 5 metros de distancia. El jugador	Velocidad	Maxima			Cronometro **3.** Silbato
se ubica en la mitad entre los conos y se desplaza a derecha e izquierda para controlar con planta o borde interno y devolver e		Desplazamiento		16	
Se ubican tres conos en triángulo. El jugador se ubica en el cono del		Reacciòn		12	
		Estatica			
	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 30 MIN	
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en e cono 5 con baón. Este se desplaza al cono en diagonal y regresa al cono 5 para luego ir al siguiente cono en diagonal y regresar nuevamente al cono 5. Este ejercicio se hace en dirección a las menecillas del reloj y al terminar, devuelve el movimiento. se hace haciendo énfasis en conducción con borde interno y punta.	Acoplamiento			MATERIALES Y RECURSO
	Ritmo		10	1. Conos y platillos 2.
	Equilibrio			Cronometro
	Orientación		10	
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	rones Basicos de Movimie		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el balón y se presenten marcas a jugador con más de dos oponentes.	**pases**		5	**1.** Balones y Banquitas
	control		5	
	remate		5	
	espacio libre		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	ramiento estatico, cefalo-cau	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31/10/2022	**Lugar:COLISEO**	**Municipio: SAN JUAN DE R**	**Hora: 2 PM - 4PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Compartir con los grupos de las zonas rurales del municipio.

Objetivo Especifico: juego aplicativo, convivencia.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): sistemas de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodomini	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio	x	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MI		MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños.	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. cogidas: se hace señalzación de las líneas de a cancha donde los	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos**
	Fuerza	Maxima			**platillos**
		Explosiva			**balones**
	Resistencia	Aerobica			**vallas o material similar**
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			**conos**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSO
Juego aplicativo entre los grupos correspondientes a las categorias juveniles del municipio de caparrapi. Tiempos de 20 minutos con pausa de 5 minutos entre tiempo y descanso entre partidos de 10 minutos	**Movilidad**			**1.** Balón **2.** Bancas
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

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

Fecha: 3/10/2022	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN DE R**	**Hora: 4 PM - 6 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ			**N° de deportistas: 35**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIFICA

Objetivo Especifico: VELOCIDAD

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** 2 conos
2. Rectificar que los niños que firmaron siguen en clase	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. se realiza al mismo tiempo que la movilidad articular y se destinan los ultimos 3 minutos para elevar el ritmo cardiaco (ACTIVIDADES CON BALÓN)	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 60 MIN	MATERIALES Y RECURSO 1. Conos 2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato
Velocidad con y sin balón	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			
1. Se hara un triangulo por parejas y uno tendra que coger al otro corriendo alredor del triangulo, 2 veces cada uno, luego harán lo mismo pero con balón. **2.** Se hara una Y en conos y 3 grupos deberan hacer el recorrido de esta sin balón 2 veces y luego con balón 3 veces debe pasar todo el grupo, el ultimo que termine paga con trabajos fisicos. **3)** Se hará un cuadrado para cada grupo que estará conformado por 5 deportistas, 4 se harán entre lineas y 1 defendera por 1 minuto y 30 segundos el que recupere menos balónes paga con trabajo físico, todos deberan pasar 3 veces. entre trabajo y series se dará descando e hidratación	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	30 Tiempo	MATERIALES Y RECURSO 1. Balón
	Movilidad	**Sistemas de juego**		
	Pase	**1vs1**		
juego aplicativo. Uso de control y pase, remate, acompañamiento	**conducción**	**Fase ofensiva**		
	Remate	**Fase defensiva**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

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

Fecha: 5/10/2022	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN D**	**Hora: 4 PM - 6 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ			**N° de deportistas: 35**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: maxivacaciones recreo-deportivas.

Objetivo Especifico: compartir con los demás jóvenes del municipio en actividades recreativas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cadena humana: se escoge a una persona que atrape a sus compañeros. A medida que va atrapando, se van uniendo a la cadena hasta que quede un solo jugador en la zona de juego que es de 20x20 metros.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 60 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
juegos autoctonos- enconstalados	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO** **1. Balones** **2. conos**
torneo ponchados		Explosiva			
caminata ecologica	Resistencia	Aerobica			
rumba aeróbica		Anaerobica			
juegos de habilidades	Velocidad	Maxima			
saltar lazo		Desplazami			
juego de equilibrio		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 50 MIN	
	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO** **1. Balones** **2. conos**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 50 MIN	
	Movilidad			**MATERIALES Y RECURSO** **1. Balones** **2. conos**
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/10/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN DE R**	**Hora: 4 PM - 6 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 35**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: mejorar la condicion Física general						
Objetivo Especifico: Preparación Física General a través de ejercicios que acerquen a la dinamica						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** 2 conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cadena humana: se escoge a una persona que atrape a sus compañeros. A medida que va atrapando, se van uniendo a la cadena hasta que quede un	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Conos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato**
ejercicios preventivos de tren inferior y superior: sentadilla con desplazamiento lateral usando therabank de acuerdo a la capacidad de cada jugador. trabajo de isquiotibiales haciendo fuerza en contra a la elevacion del pie. apretando un balón en medio de las piernas mientras permanece sentado con el dorso en el suelo; las piernas se doblan y apreta el balon mientras un compañero intenta sacar el balón. con un balón para cada persona y van a realizar saltos alternos usando el balón como medio para realizar el salto de forma contínua; el balón solo sirve de amortiguación y de contacto limitado para la dinámica de los saltos. como variante los saltos se realizan dando la vuelta a medida que va saltando	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		15	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica		15	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica		10	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**40 Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Balón**
	Movilidad	**Sistemas de juego**		
rey de cancha o 5 minutos donde rota el equipo que pierde y en el caso donde pasen los 5 minutos y no haya gol, sale el equipo que lleva más tiempo en la cancha.	**Pase**	**1 2 1**		
	Dribling	**Fase ofensiva**		
	Remate	**Fase defensiva**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Hacer estiramientos y realizar	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/10/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN D**	**Hora: 4 PM - 6 PM**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 35**			**Edades: 14-17**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de Caparrapi

Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y	Introduccion a la clase		4	
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los	llamado a lista		2	**MATERIALES Y RECURSO** **1.**
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	Formulario de asistencia **2.**
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad.	Calentamiento		8	balón **3.** conos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Prueba de salto horizontal y salto vertical (sargent)	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
test de leger	Resistencia	Aerobica			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Anaerobica			
shuttle run, 50 y 20 metros lanzados	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo MIN**	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 40 MIN**	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

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

Fecha: 12/10/2022	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN DE R**	**Hora: 4 PM - 6 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ			**N° de deportistas: 35**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de Caparrapi

Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodomini	
Trabajo en equipo	x	Cumplimien	x	Juego Limpio	x	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Prueba de salto horizontal y salto vertical (sargent)	Fuerza	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Explosiva			
test de leger	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
shuttle run, 50 y 20 metros lanzados	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo MIN	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 40 MIN	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

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

Fecha:	**14/10/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIO**	**Hora: 4 PM - 6 PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 35**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de Caparrapi

Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.**
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	Formulario de asistencia **2.**
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos	Movilidad Articular		6	balón **3.** conos
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Prueba de salto horizontal y salto vertical (sargent)	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
test de leger	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
shuttle run, 50 y 20 metros lanzados	Velocidad	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo MIN	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 40 MIN	
	Movilidad			
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/10/2022	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RI**	**Hora: 4 PM - 6 PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ			**N° de deportistas: 35**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: PREPARACIÓN FÍSICA

Objetivo Especifico: PREPARACIÓN FISICA GENERAL

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** 2 conos
2. Rectificar que los niños que firmaron siguen en clase	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
calentamiento tipo FIFA con desplazamiento de tren inferior para tren superior. Cada ejercicio se realiza dos veces y de forma ordenada.	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 60 MIN	MATERIALES Y RECURSO 1. Conos 2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
el ejercicio de trabajo sobre espacio reducido se enfatiza en trabajos anaerobicos con cambios de direccion en una zona de 20x20 metros cambiando constantemente de zona de juego. Ejercicio de marcación dinamico	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica		20	
	Velocidad	Maxima		10	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo MIN	MATERIALES Y RECURSO 1. Conos 2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato
juego aplicado teniendo en cuenta los ejercicios de control, dinamica, comunicación y desplazamientos.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	30 Tiempo	MATERIALES Y RECURSO 1. Balón
juego de defensas: 3 equipos donde el equipo del medio hace los desplazamientos defensivos. Se divide la zona de juego en 3; la zona 1 y 3 son de igual tamaño y la zona 2 solo es la intermedia para realizar los deslazamientos. Los jugadores de la zona 2 se dividen para realizar la marca en las zonas 1 y 3. los jugadores de esas zonas deben tratar de mantener el control del balón hasta realizar una cantidad de pases establecidos por la entrenadora para poder pasar el balón a la zona extrema donde otros jugadores defensivos de la zona 2 deben ir a marcar.	**Movilidad**	**fase ofensiva**		
	Pase	**fase defensiva**		
	Control	**6 vs 3**		
	Remate	**desmarque**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

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

Fecha:	**21/10/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN DE R**	**Hora: 4 PM - 6 PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 35**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: mejorar a tecnica grupal e individual a traves de ejercicios dinamicos
trabajar el control, pase y el dribling
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): CONTROL, PASE, DRIBBLING POR MEDIO DE RETOS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cadena humana: se escoge a una persona que atrape a sus compañeros. A medida que va atrapando, se van uniendo a la cadena hasta que quede un solo jugador en la zona de juego	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Conos 2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato**
Trabjo por series y repeticiones	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			
1. Se harán retos tecnicos, tales como a) pase con el pie mientras se le pasa una pelota de tenis a la mano, debe atrapar y devolver. B) hacer 21 mientras alguien le pregunta la respuesta de operaciones matematicas. C) ir haciendo 21 hasta un punto en especifico D) Hacer 21 y superar ciertos obstaculos e) hacer 21 entre 2 llegar a cierto punto y rematar en el aire a tumbar un cono. f) uno lanza el balon al aire el otro golpea el balon a primera intención y el objetivo es tumbar el cono en los menos intentos posibles. H) entre todo el grupo hacer el challenge de cabeza y meter el balón en una caneca	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**30 Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Balón**
Situación real de juego	**Movilidad**			
	Pase			
	Dribling			
1. Se finaliza con partido de 5 minutos y se rotan los equipos, el que pierda sale. A cada uno se le pedira que juegue con ciertos paremetros (reglas) dadas por mi.	**Remate**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/10/2022	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN DE R**	**Hora: 4 PM - 6 PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ			**N° de deportistas: 35**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: mejorar la condicion Física general

Objetivo Especifico: Preparación Física especial a través de ejercicios que acerquen a la dinamica

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** 2 conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		3	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cadenitas humanas. Se escoge una persona que haga las de atrapar a sus compañeros y a medida que va tocandolos, se van sumando a la cadena sin soltarse.	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Conos 2. Cronometro 3. Balones 4. Silbato 5. Esalera coordinativa**
Todos los Lunes se implementarán trabajos de prevención de	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			
Ejercicios de fuerza y motricidad luego ejercicios de carrera. en cada estación se trabaja 1 minuto 30 seg, y se pasara por cada una 5 veces - 1 (saltos laterales) : saltos con los pies juntos sobre bancos en ida y vuelta - 2 (esfuerzo rápido en la escalera): 2 esfuerzos en el interior, 1 al exterior…). - 3 (saltos « de pantorrilla ») : saltos piernas tendidas pies unidos, cuerpo vainado, con pequeñas coberturas. - 4 (saltos « en muslos ») : salto piernas estiradas, con coberturas medias. - 5 (sin perseguir en aros) : el jugador se pone de lado. Al escuchar el silbato, comienza a pasar rápidamente entre los aros (carrera redonda) y hace lo mismo de regreso.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		10	
	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima		10	
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**30 Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO 1. Balón**
	Movilidad	**1VS1**		
1. A la señal del entrenador salen dos jugadores a tocar con la mano un cono situado a 10 m., nada más tocarlo, se desplazan de lado al cono central que también lo tocan, continúan hacia el cono de medio campo, que lo tocan y de nuevo se desplazan de forma lateral hasta el balón situado a medio campo, continúan conduciendo el balón por su lado, hasta que se encuentran a un adversario (1x1) e intentan definir la acción. Al terminar la acción se intercambian los papeles y los que defendían marchan a la fila de la salida. Realizar el ejercicio 5-7 veces cada jugador al 100% de intensidad.	**Pase**			
	Dribling	**Fase ofensiva**		
	Remate	**Fase defensiva**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
			pueden hacer retroalimentación de	

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

Fecha:	**26/10/2022**	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN D**	**Hora: 4 PM - 6 PM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 35**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Mejorar la velocidad de reacción con lúdicas y ejercicios recreativos.

Objetivo Especifico: velocidad de reacción, aceleración, agilidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. cadena humana: se escoge a una persona que atrape a sus	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 15 MI**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			**MATERIALES Y RECURSO**
		Anaerobica			**1. Balones**
Se harán 2 grupos (n. 1 y n. 2). se ubicaran en el círculo central alternandose entre 1 y 2. a la señal acustica (1 ó 2), correrán hacia la dirección que se indique dando la vuelta completa al círculo y ubicándose rápidamente en su posición. Variante:	Velocidad	Maxima			**2. conos**
		Desplazamiento		6	
		Reacciòn		6	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo 25 MI**	
Manteniendo el orden del ejercicio anterior, se llevan a cabo las siguientes variantes que implican la combinación de velocidad de reacción, de desplazamiento y habilidades coordinativas: - "montar a caballito". - pasar a través de las piernas del compañero. - saltar encima del compañero que se encuentra de en 6 apoyos y cabeza gacha. - tocar la espalda del compañero y este salir en dirección	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO**
	Ritmo			**1. Balones**
	Equilibrio			**2. conos**
	Orientación		5	
	Diferenciación		5	
	Reacción		10	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**iempo 50 MI**	
1. pase y control al muro: de acuerdo a la fuerza y la técnica de ejecución, el balón regresa al jugador. Apuntar a un sitio y tratar de repetir el pase al mismo sitio.	**Conducción**		10	**MATERIALES Y RECURSO**
	Pase		20	**1. Balones**
	Control		10	**2. conos**
2. Control con planta y pase con borde interno.	**Remate**		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

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

Fecha: 28/10/2022	**Lugar:COLISEO MUNICIPAL**	**Municipio: SAN JUAN DE R**	**Hora: 4 PM - 6 PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ			**N° de deportistas: 35**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Mejorar la técnica de conducción con el empeine y pase con borde interno tras un control.

Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción, control y pase con ritmo moderado para mejor aplicación.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cogidas: se hace señalzación de un cuadrado de 10x10 donde los niños deben jugar sin salirse del espacio. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 40 MI	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Resistencia			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado de 5x5 metros. Para aprovechar el espacio se ubican dos jugadores, cada uno con balón. cada uno se hace en diagonal a su compañero. Conduce en dirección a las manecillas de reloj hasta e siguiente cono, pisa e balón y lo deja quieto para salir en velocidad hasta el siguiente cono para regresar en recuperación hasta el cono donde está el balón y reiniciar el ejercicio.		Anaerobica		12	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Conos y platillos **2.** Cronometro **3.** Silbato
se ubican dos conos en línea recta a 5 metros de distancia. El jugador se ubica en la mitad entre los conos y se desplaza a derecha e izquierda para controlar con planta o borde interno y devolver e balón al compañero que está a 4 metros de su compañero en el punto medio entre cono y cono. este debe controlar y pasar el balón.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		16	
Se ubican tres conos en triángulo. El jugador se ubica en el cono del medio y a la señal del entrenador, el jugador se desplaza al cono para controlar y pasar balón. se puede hacer a una intención dependiendo del nivel y técnica del jugador.		Reacciòn		12	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo 30 MI	
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en e cono 5 con baón. Este se desplaza al cono en diagonal y regresa al cono 5 para luego ir al siguiente cono en diagonal y regresar nuevamente al cono 5. Este ejercicio se hace en dirección a las menecillas del reloj y al terminar, devuelve el movimiento. se hace haciendo énfasis en conducción con borde interno y punta.	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO** 1. Conos y platillos 2. Cronometro
	Ritmo		10	
	Equilibrio			
	Orientación		10	
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	atrones Basicos de Movimient		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	iempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el balón y se presenten marcas a jugador con más de dos oponentes.	**pases**		5	**1.** Balones y Banquitas
	control		5	
	remate		5	
	espacio libre		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-cauda	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

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

Fecha:	**31/10/2022**	**Lugar:COLISEO M**	**Municipio: SAN JUAN D**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 12**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ				**N° de deportistas: 35**			**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**
Objetivo General: Compartir con los grupos de las zonas rurales del municipio.							
Objetivo Especifico: juego aplicativo, convivencia.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): sistemas de juego							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	**x**	Autodisciplir	**x**	Participaciòr	**x**
Honestidad	**x**	Justicia		Reconocimie	x	Autodominic	**x**
Trabajo en equipo	**x**	Cumplimien	**x**	Juego Limpio	x	Recompensa	**X**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. cogidas: se hace señalzación de las líneas de a	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos**
	Fuerza	Maxima			**platillos**
		Explosiva			**balones**
	Resistencia	Aerobica			**vallas o material similar**
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			**conos**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego aplicativo entre los grupos correspondientes a las categorias juveniles del municipio de caparrapi. Tiempos de 20 minutos con pausa de 5 minutos entre tiempo y descanso entre partidos de 10 minutos	**Movilidad**			**1.** Balón **2.** Bancas
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico,	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ARTURO GOMEZ

ANEXO OBLIGACION 10 CERTIFICADO DEL MUNICIPIO

ALCALDÍA MUNICIPAL
SAN JUAN DE RIOSECO

JUNTOS
Haciendo Historia

LA JEFE DE LA OFICINA DE DEPORTES, CULTURA Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DEL MUNICIPIO DE SAN JUAN DE RIOSECO - CUNDINAMARCA

Certifica:

Que el señor **CARLOS ARTURO GOMÉZ VANEGAS**, identificado con Cedula Ciudadanía No. 93.448.014 de Chaparral, presto sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE LA DISCIPLINA DE FUTBOL DE SALÓN,** durante el periodo comprendido del 01 de septiembre de 2022 hasta el 30 de septiembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respetivo contrato.

La presente se expide a los Once (11) días del mes de octubre de 2022.

Atentamente,

SWANNY YINETH GAMBOA CARRILLO
Jefe de la Oficina Deportes, Cultura y Aprovechamiento del Tiempo Libre

Proyecto, Swanny Yineth Gamboa Carrillo – Jefe de la Oficina DCATL

OBLIGACION 11 – SOPORTES DE EVIDENCIA DE REUNIONES PRESECIALES Y VIRTUALES.

Apoyo intercursos el 8 y 9 de septiembre en la escuela diana Turbay







Apoyo actividad indeportes prueba de ciclismo travesía MTB el 11 de septiembre







OBLIGACION 12- SOPORTES DE EVIDENCIA DE REUNIONES PRESECIALES Y VIRTUALES.

- 12-09-2022 Reunión para la actividad de la alcaldía y Indeportes adulto mayor y campeonato departamental intercolegiados





OBLIGACION 14

X

electrónicamente	Si No *
Número de factura	001
Fecha de emisión	25 días de tiempo transcurrido *(25/03/2022 4:27:00 PM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*
Fecha de vencimiento	4 días para terminar *(24/04/2022 4:27:00 PM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*
Valor neto	857.000 COP
Valor total	857.000 COP
Notas	-
Fecha de recepción original	25 días de tiempo transcurrido *(25/03/2022 4:27:00 PM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*
Número de radicación	0821

Descripcion	Nombre del documento		
CUENTA DE COBRO_CARLOS GOMEZ_FEBRERO.pdf	CUENTA DE COBRO_CARLOS GOMEZ_FEBRERO.pdf	Descargar	Detalle
INFORME DE GESTION_ Carlos Arturo gomez_FEBRERO.pdf	INFORME DE GESTION_ Carlos Arturo gomez_FEBRERO.pdf	Descargar	Detalle
EVIDENCIAS _CARLOS GOMEZ_FEBRERO.pdf	EVIDENCIAS _CARLOS GOMEZ_FEBRERO.pdf	Descargar	Detalle
SEGURIDAD SOCIAL_FEBRERO.pdf	SEGURIDAD SOCIAL_FEBRERO.pdf	Descargar	Detalle

OBLIGACION 15

