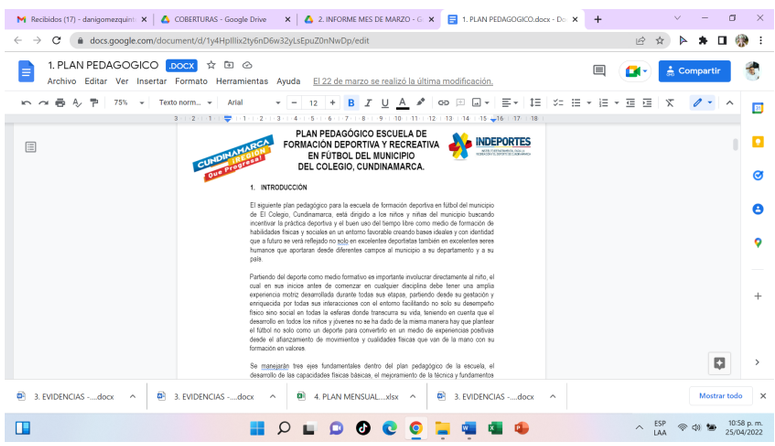
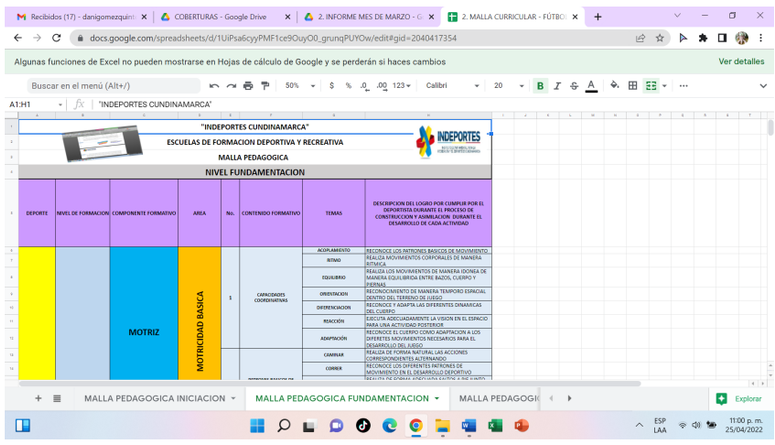
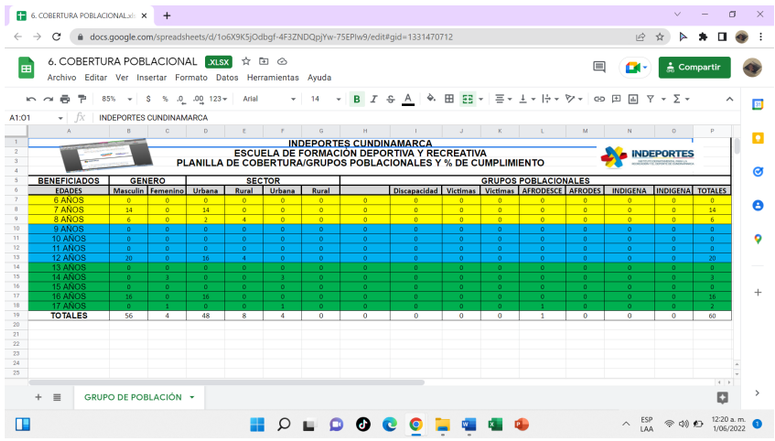
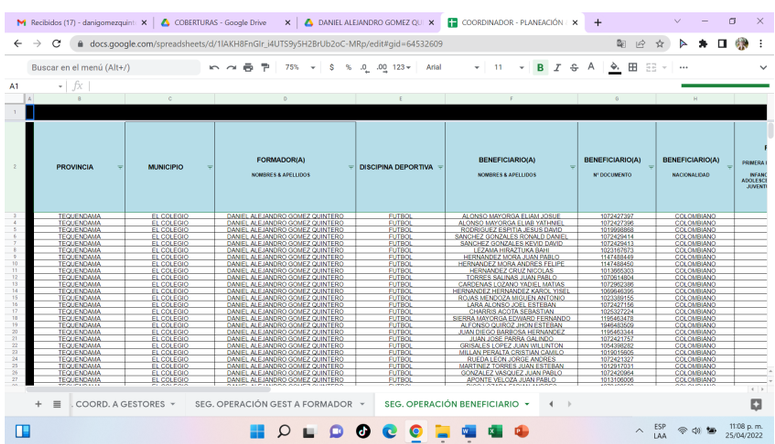
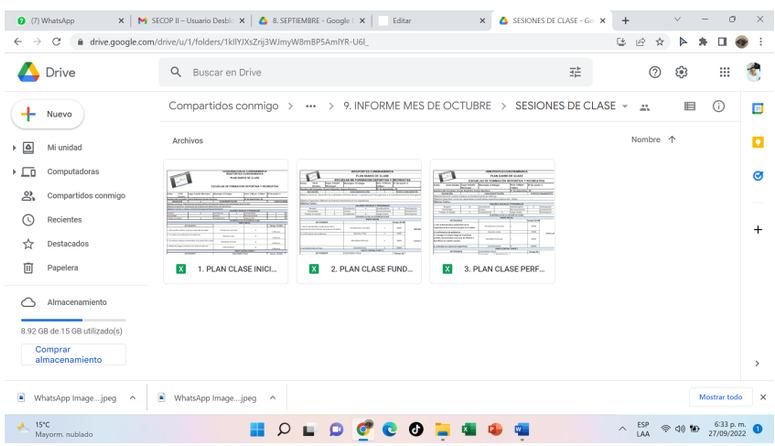
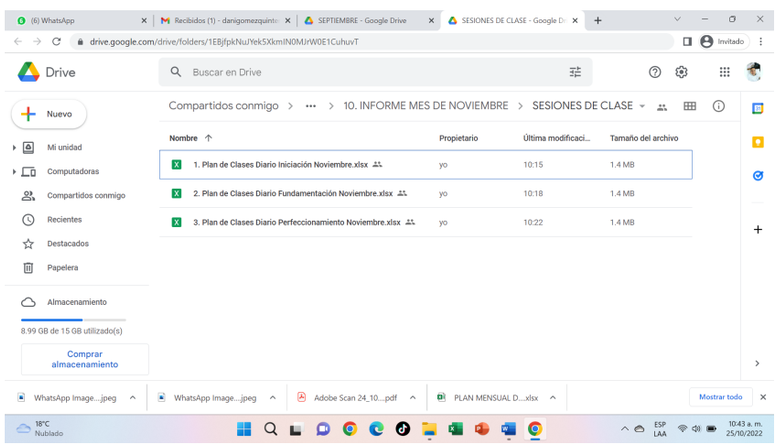
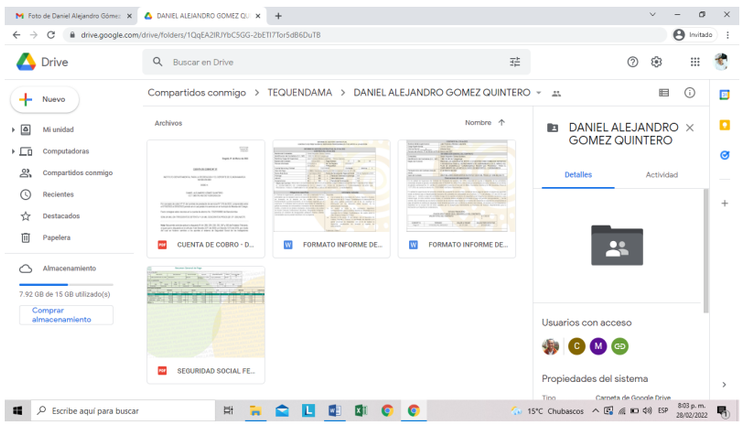
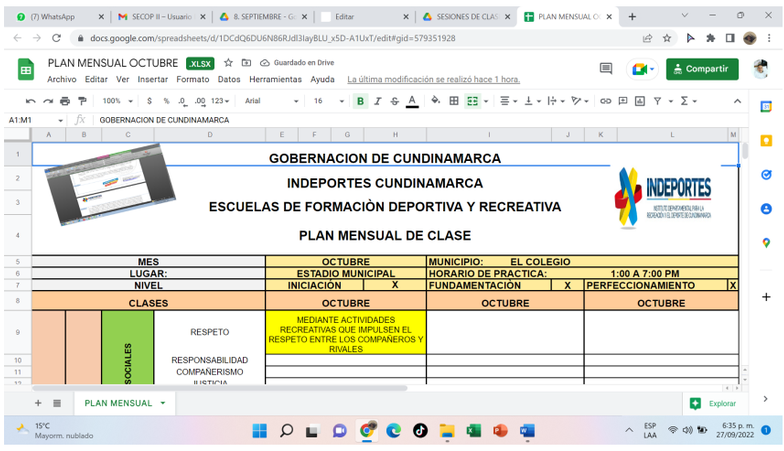
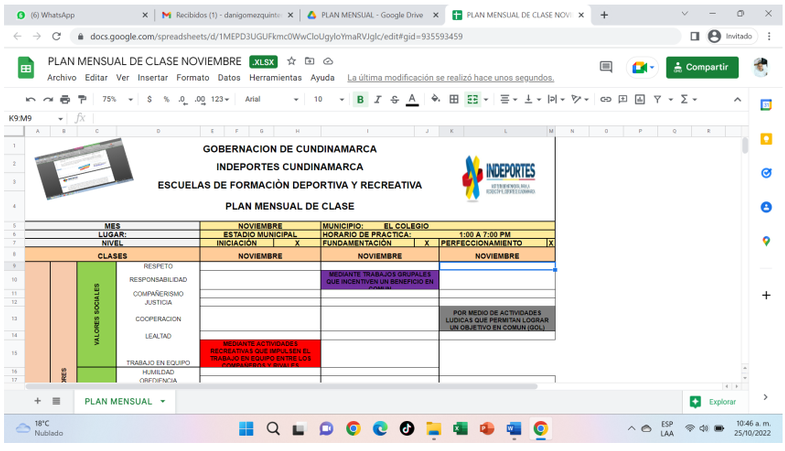
EVIDENCIAS INFORME 09 MES DE OCTUBRE - CTO 218-2022			
Nombre del contratista	Daniel Alejandro Gómez Quintero		
Número de identificación	1.069.742.463	**Tipo de documento**	Cedula de Ciudadanía
Período informado	01/10/2022 al 30/10/2022	**N° de Registro Presupuestal**	**2022000171 - 2022003161**

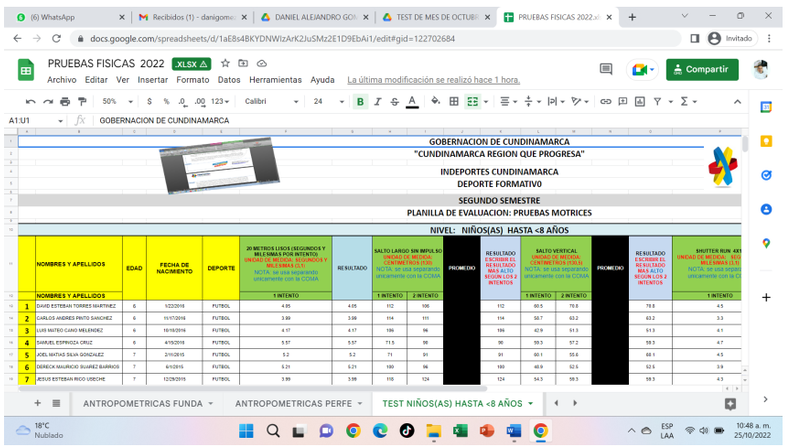
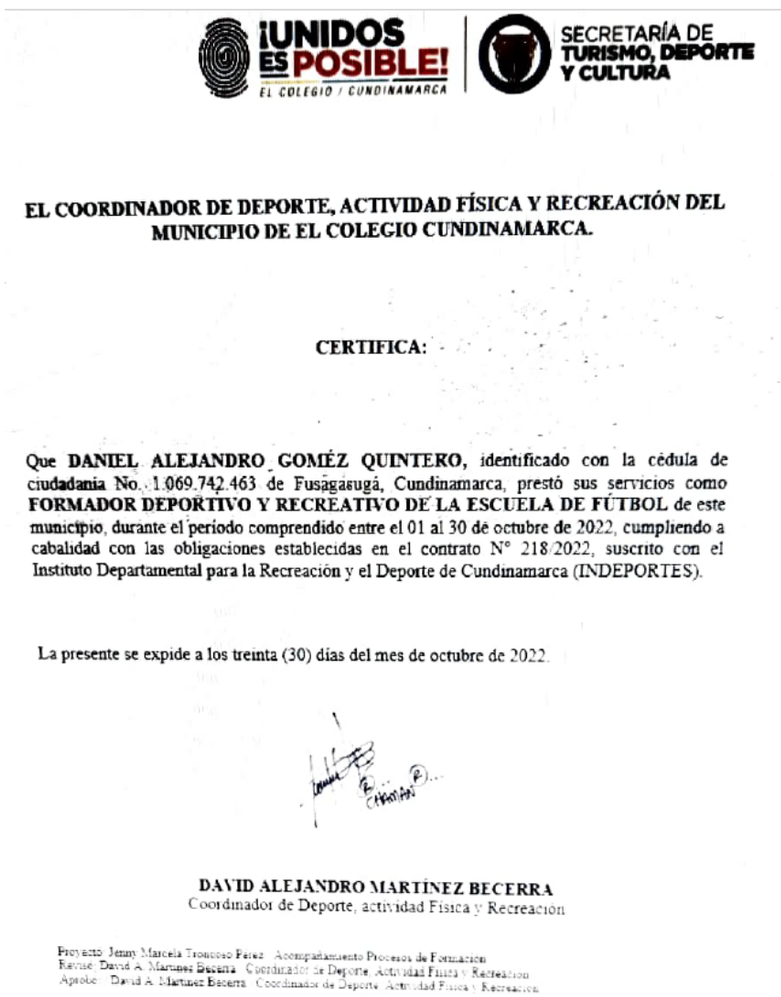
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA

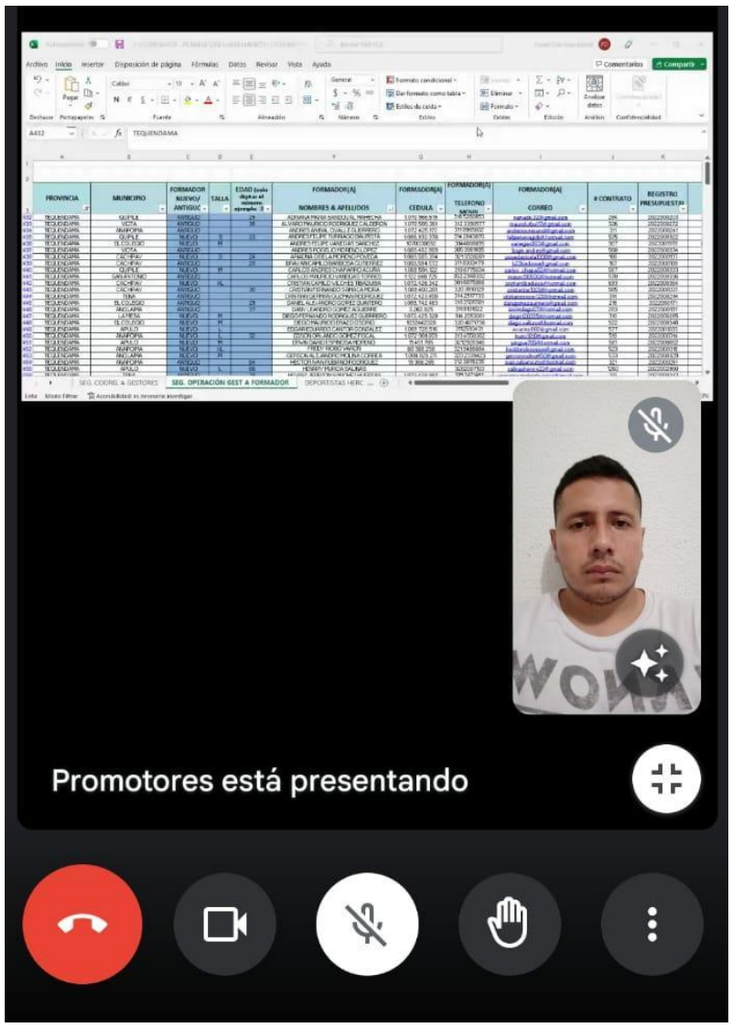
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	ANEXO 1 - EVIDENCIAS:  **Pieza Grafica** https://drive.google.com/file/d/1e6nqiF_g1SIQWFHkQtda7O0QNUVrHfNl/view?usp=sharing
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.	ANEXO 2 - EVIDENCIAS:  **Plan Pedagógico** https://docs.google.com/document/d/1y4HpIlix2ty6nD6w32yLsEpuZ0nNwDp/edit?usp=sharing&ouid=101644829488754940665&rtpof=true&sd=true

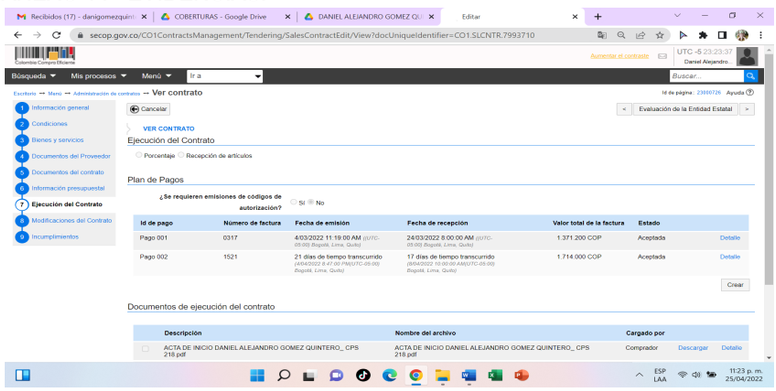
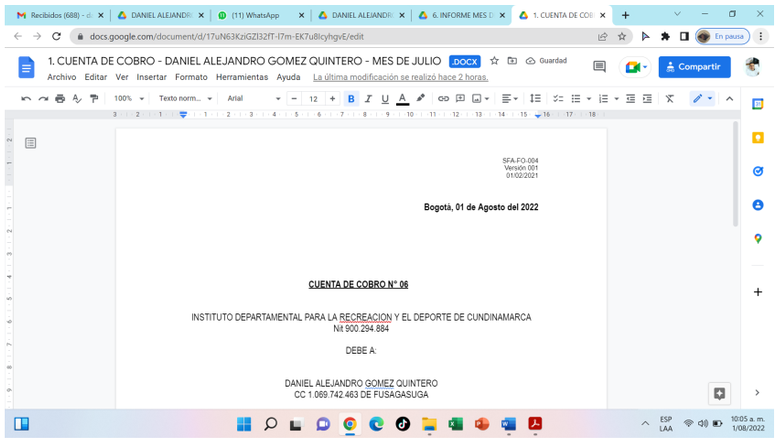
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	ANEXO 3 - EVIDENCIAS:  "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA NIVEL FUNDAMENTACION DEPORTE / NIVEL DE FORMACION / COMPONENTE FORMATIVO / AREA / No. / CONTENIDO FORMATIVO / TEMAS / DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD MOTRIZ / MOTRICIDAD BASICA / 1 / CAPACIDADES COORDINATIVAS ACOPLAMIENTO — RECONOCE LOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO RITMO — REALIZA MOVIMIENTOS CORPORALES DE MANERA RITMICA EQUILIBRIO — REALIZA LOS MOVIMIENTOS DE MANERA IDONEA DE MANERA EQUILIBRADA ENTRE BAZOS, CUERPO Y PIERNAS ORIENTACION — RECONOCIMIENTO DE MANERA TEMPORO ESPACIAL DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO DIFERENCIACION — RECONOCE Y ADAPTA LAS DIFERENTES DINAMICAS DEL CUERPO REACCIÓN — EJECUTA ADECUADAMENTE LA VISION EN EL ESPACIO PARA UNA ACTIVIDAD POSTERIOR ADAPTACIÓN — RECONOCE EL CUERPO COMO ADAPTACION A LOS DIFERETES MOVIMIENTOS NECESARIOS PARA EL DESARROLLO DEL JUEGO CAMBIAR — REALIZA DE FORMA NATURAL LAS ACCIONES CORRESPONDIENTES ALTERNANDO CORRER — RECONOCE LOS DIFERENTES PATRONES DE MOVIMIENTO EN EL DESARROLLO DEPORTIVO MALLA PEDAGOGICA INICIACION / MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACION / MALLA PEDAGOGI **Mallas Curriculares (Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento)** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1UiPsa6cyyPMF1ce9OuyO0_grunqPUYOw/edit?usp=sharing&ouid=101644829488754940665&rtpof=true&sd=true
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación	ANEXO 4 - EVIDENCIAS:  6. COBERTURA POBLACIONAL INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO BENEFICIADOS / GENERO (Masculin, Femenino) / SECTOR (Urbana, Rural, Urbana, Rural) / GRUPOS POBLACIONALES (Discapacidad, Victimas, Victimas, AFRODESCE, AFRODES, INDIGENA, INDIGENA, TOTALES) EDADES 6 AÑOS 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 7 AÑOS 14 0 14 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 14 8 AÑOS 6 0 2 4 0 0 0 0 0 0 0 0 0 6 9 AÑOS 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 10 AÑOS 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 11 AÑOS 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 12 AÑOS 20 0 16 4 0 0 0 0 0 0 0 0 0 20 13 AÑOS 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 14 AÑOS 0 3 0 0 3 0 0 0 0 0 0 0 0 3 15 AÑOS 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 16 AÑOS 16 0 16 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 16 17 AÑOS 0 1 0 0 1 0 0 0 0 0 1 0 0 2 TOTALES 56 4 48 8 4 0 0 0 0 0 1 0 0 0 60 GRUPO DE POBLACIÓN **Cobertura Poblacional – Numérica** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1cC6ttReDOcW85zwc42ZLMKh3tv0-vA2/edit?usp=sharing&ouid=101644829488754940665&rtpof=true&sd=true  PROVINCIA / MUNICIPIO / FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS / DISCIPINA DEPORTIVA / BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS / BENEFICIARIO(A) Nº DOCUMENTO / BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD TEQUENDAMA / EL COLEGIO / DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO / FUTBOL / ALONSO MAYORGA ELIAM JOSUE / 1072427397 / COLOMBIANO TEQUENDAMA / EL COLEGIO / DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO / FUTBOL / ALONSO MAYORGA ELIAS YATHNIEL / 1072427396 / COLOMBIANO TEQUENDAMA / EL COLEGIO / DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO / FUTBOL / RODRIGUEZ CAPITAL JESUS DAVID / 1019936868 / COLOMBIANO TEQUENDAMA / EL COLEGIO / DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO / FUTBOL / SANCHEZ GONZALES RONALD DANIEL / 1072429414 / COLOMBIANO TEQUENDAMA / EL COLEGIO / DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO / FUTBOL / SANCHEZ GONZALES KEYD DAVID / 1072429413 / COLOMBIANO TEQUENDAMA / EL COLEGIO / DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO / FUTBOL / ALZAMA PEREZ LINA DAYI / 1021167673 / COLOMBIANO TEQUENDAMA / EL COLEGIO / DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO / FUTBOL / HERNANDEZ FORERO JUAN PABLO / 1147488410 / COLOMBIANO TEQUENDAMA / EL COLEGIO / DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO / FUTBOL / HERNANDEZ CRUZ FELIPE / 1147488411 / COLOMBIANO TEQUENDAMA / EL COLEGIO / DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO / FUTBOL / HERNANDEZ CRUZ NICOLAS / 1013695353 / COLOMBIANO TEQUENDAMA / EL COLEGIO / DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO / FUTBOL / TORRES SALINAS JUAN PABLO / 1070614804 / COLOMBIANO TEQUENDAMA / EL COLEGIO / DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO / FUTBOL / CARCHENAS LOZANO YAIDEL MATIAS / 1072962366 / COLOMBIANO TEQUENDAMA / EL COLEGIO / DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO / FUTBOL / HERNANDEZ HERNANDEZ KAROL YISEL / 1069646935 / COLOMBIANO TEQUENDAMA / EL COLEGIO / DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO / FUTBOL / ROJAS MENDOZA MOISEN ANTONIO / 1023389155 / COLOMBIANO TEQUENDAMA / EL COLEGIO / DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO / FUTBOL / LARA ALONSO JOEL ESTEBAN / 1072427156 / COLOMBIANO TEQUENDAMA / EL COLEGIO / DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO / FUTBOL / CHARRIS ACOSTA SEBASTIAN / 1025327224 / COLOMBIANO TEQUENDAMA / EL COLEGIO / DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO / FUTBOL / SIERRA MAYORGA EDWARD FERNANDO / 1195463478 / COLOMBIANO TEQUENDAMA / EL COLEGIO / DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO / FUTBOL / ALFONSO QUIROZ JHON ESTEBAN / 1946403509 / COLOMBIANO TEQUENDAMA / EL COLEGIO / DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO / FUTBOL / JUAN DIEGO BARBOSA HERNANDEZ / 1195463344 / COLOMBIANO TEQUENDAMA / EL COLEGIO / DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO / FUTBOL / JUAN JOSE PARRA GALINDO / 1072421757 / COLOMBIANO TEQUENDAMA / EL COLEGIO / DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO / FUTBOL / GRISALES LOPEZ JUAN WILLINTON / 1054398282 / COLOMBIANO TEQUENDAMA / EL COLEGIO / DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO / FUTBOL / MILLAN PERALTA CRISTIAN CAMILO / 1019015905 / COLOMBIANO TEQUENDAMA / EL COLEGIO / DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO / FUTBOL / RUEDA LEON JORGE ANDRES / 1072421327 / COLOMBIANO TEQUENDAMA / EL COLEGIO / DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO / FUTBOL / MARTINEZ TORRES JUAN ESTEBAN / 1012817031 / COLOMBIANO TEQUENDAMA / EL COLEGIO / DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO / FUTBOL / GONZALEZ VASQUEZ JUAN PABLO / 1072420954 / COLOMBIANO TEQUENDAMA / EL COLEGIO / DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO / FUTBOL / APONTE VILLOSA JUAN PABLO / 1013106006 / COLOMBIANO COORD. A GESTORES / SEG. OPERACIÓN GEST A FORMADOR / SEG. OPERACIÓN BENEFICIARIO **Cobertura Población y de Seguimiento** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ceF1IEszLz-ELEhViiw5rQen5CgsGwyZ/edit?usp=sharing&ouid=101644829488754940665&rtpof=true&sd=true

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.	ANEXO 5 – EVIDENCIAS:  **Imagen Institucional** https://drive.google.com/file/d/1BfYZNDv4BM9DqUKHt9lnw9kHi-aSyqjJ/view?usp=sharing
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	ANEXO 6 – EVIDENCIAS:  **Sesiones de Clase (Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento). Mes de Octubre** https://drive.google.com/drive/folders/1klIYJXsZrij3WJmyW8mBP5AmlYR-U6l_?usp=sharing  **Sesiones de Clase (Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento). Mes de Noviembre** https://drive.google.com/drive/folders/1EBjfpkNuJYek5XkmIN0MJrW0E1CuhuvT?usp=sharing

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.	ANEXO 7– EVIDENCIAS:  **Carpeta en Drive del Formador** https://drive.google.com/drive/folders/1QqEA2lRJYbC5GG-2bETI7Tor5dB6DuTB?usp=sharing
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	ANEXO 8– EVIDENCIAS:  **Planeación Mensual – Mes de Octubre** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1DCdQ6DU6N86RJdl3layBLU_x5D-A1UxT/edit?usp=sharing&ouid=101644829488754940665&rtpof=true&sd=true  **Planeación Mensual – Mes de Noviembre** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1MEPD3UGUFkmc0WwCloUgyloYmaRVJglc/edit?usp=sharing&ouid=101644829488754940665&rtpof=true&sd=true

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.	ANEXO 9– FORMATO  PRUEBAS FISICAS 2022 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO SEGUNDO SEMESTRE PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS **Test y Pruebas de Entrada Mes de Octubre** https://drive.google.com/drive/folders/1SdBc0eVAWMg-ugjewAZwqGejcLgbvXwH?usp=sharing
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	ANEXO 10– EVIDENCIAS:  ¡UNIDOS ES POSIBLE! EL COLEGIO / CUNDINAMARCA SECRETARÍA DE TURISMO, DEPORTE Y CULTURA **EL COORDINADOR DE DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE EL COLEGIO CUNDINAMARCA.** **CERTIFICA:** Que **DANIEL ALEJANDRO GOMÉZ QUINTERO,** identificado con la cédula de ciudadanía No. 1.069.742.463 de Fusagasugá, Cundinamarca, prestó sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO DE LA ESCUELA DE FÚTBOL** de este municipio, durante el período comprendido entre el 01 al 30 de octubre de 2022, cumpliendo a cabalidad con las obligaciones establecidas en el contrato N° 218/2022, suscrito con el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca (INDEPORTES). La presente se expide a los treinta (30) días del mes de octubre de 2022. **DAVID ALEJANDRO MARTÍNEZ BECERRA** Coordinador de Deporte, actividad Física y Recreación Proyectó: Jenny Marcela Troncoso Perez - Acompañamiento Procesos de Formacion Revisó: David A. Martinez Becerra - Coordinador de Deporte, Actividad Física y Recreacion Aprobó: David A. Martinez Becerra - Coordinador de Deporte, Actividad Física y Recreacion **Certificación del Municipio de El Colegio, Cundinamarca** https://drive.google.com/file/d/1nC2PVnp-7ChvE_hAjBRhYIBOWPhQSq-n/view?usp=sharing

11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	ANEXO 11–  **Evidencias** https://drive.google.com/file/d/19hcGedSrhNuI78mo4mtUsncHoFfpMmED/view?usp=sharing
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	ANEXO 12– EVIDENCIAS:  Evidencias https://drive.google.com/file/d/16nMF5F5bX_7alQSNMDsSbMlZjaCrUVzX/view?usp=sharing
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.	ANEXO 13– EVIDENCIAS: En el mes de Octubre no se trasladaron documentos al archivo del instituto, por lo cual no se diligencio el formato único de inventario documental.

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.	ANEXO 14– EVIDENCIAS:  **URL Perfil del Contratista en Secop II** https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.7993710
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.	ANEXO 15– EVIDENCIAS:  **Carpeta en Drive del Formador** https://drive.google.com/drive/folders/1QqEA2lRJYbC5GG-2bETI7Tor5dB6DuTB?usp=sharing

ANEXOS

1. **CUADRO HORARIOS**
2. **CUADROS COBERTURA POBLACIONAL Y DE SEGUIMIENTO**
3. **EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS POR NIVELES**
4. **EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS IMAGEN INSTITUCIONAL**
5. **PLANEACIONES MES DE JUNIO**
6. **PLANEACIONES MES DE JULIO**
7. **CERTIFICACION DE CUMPLIMIENTO**
8. **ACTIVIDADES APOYADAS EN EL MES**
9. **REGISTRO EVIDENCIA DE REUNIONES INSTITUCIONALES**
10. **PLAN PEDAGOGICO**
11. **MALLAS CURRICULAES**

1. **CUADRO HORARIOS**

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

DEPORTE / MODALIDAD: FÚTBOL

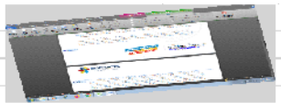
MUNICIPIO: EL COLEGIO, CUNDINAMARCA

NOMBRE DEL FORMADOR: DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 A 9:00 AM	GRUPO						INICIACION		
	SEDE DE TRABAJO						VILLA OLIMPICA		
9:00 A 11:00 AM	GRUPO						FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAO						VILLA OLIMPICA		
11:00 AMA 1:00 PM	GRUPO						PERFECCIONAMIENTO		
	SEDE DE TRABAO						VILLA OLIMPICA		
1:00 A 3:00 PM	GRUPO		INICIACION		INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO		VILLA OLIMPICA		VILLA OLIMPICA				
3:00 A 5:00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAJO		VILLA OLIMPICA		VILLA OLIMPICA				
5:00 A 7:00 PM	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO		VILLA OLIMPICA		VILLA OLIMPICA				

NOMBRE MONITOR Daniel Alejandro Gomez Quintero

2. CUADROS COBERTURA POBLACIONAL Y DE SEGUIMIENTO



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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	5	0	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
7 AÑOS	5	0	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
8 AÑOS	5	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
9 AÑOS	5	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
10 AÑOS	5	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
11 AÑOS	5	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
12 AÑOS	4	1	4	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
13 AÑOS	9	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
14 AÑOS	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
15 AÑOS	5	0	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
16 AÑOS	6	0	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
17 AÑOS	3	0	3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	4
TOTALES	59	1	49	9	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	60

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES APELLIDOS	DISCIPLINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) Nº DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) EDAD EXACTA	RANGO DE EDAD (MENOR DE EDAD (JUVENTUD MASCULINO (JUVENTUD FEMENINO ADULTO (JUVENTUD MASCULINO (JUVENTUD FEMENINO ADULTO MAYOR (JUVENTUD MASCULINO (JUVENTUD FEMENINO	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	NE	EPS	SEXO (MASCULINO FEMENINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO-TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD (SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONDICIÓN JUVENIL CONDICIÓN DE PRIVACIÓN DE LA LIBERTAD VÍCTIMA DEL CONFLICTO ARMADO Y CARÁCTER ÉTNICO MINORÍA ÉTNICA HABITANTES DE CALLE)	DISCAPACIDAD (FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE	GRUPO ETNICO (NINGUNO AFROCOLOMBIANO EMBERA WAYUU ROM RAIZAL OTRO	LESBIANAS (CASTELLANA WINNAY CHIMILA WAYUU SÁLIBA PIJAO EMBERA CHAMI	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES APELLIDOS	A

3. EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS POR NIVELES

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	Daniel Alejandro Gómez Quintero
DEPORTE	Fútbol
MUNICIPIO	El Colegio, Cundinamarca
NIVEL	Iniciación
SITIO DE ENTRENAMIENTO	Villa Olímpica
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	Fecha: 06/10/2022 Realización de pruebas físicas y antropométricas para los deportistas
	Fecha: 08/10/2022 Calentamiento previo para la sesión de clase
	Fecha: 18/10/2022 Trabajos con balón por parejas, en donde se realizan ejercicios de control, pase y recepción

	Fecha: 22/10/2022 Grupo iniciación en intercambio deportivo con el club Atlético Mesitas del municipio de El Colegio

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	Daniel Alejandro Gómez Quintero
DEPORTE	Fútbol
MUNICIPIO	El Colegio, Cundinamarca
NIVEL	Fundamentación
SITIO DE ENTRENAMIENTO	Villa Olímpica

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	Fecha: 06/10/2022 Realización de pruebas físicas y antropométricas para los deportistas
	Fecha: 06/10/2022 Realización de pruebas físicas y antropométricas para los deportistas
	Fecha: 13/10/2022 Trabajos de pre competitivos intercambio deportivo con la escuela del municipio de Viota

	Fecha: 20/10/2022 Ejercicios de conducción, pase y remate con obstáculos en el trayecto

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	Daniel Alejandro Gómez Quintero
DEPORTE	Fútbol
MUNICIPIO	El Colegio, Cundinamarca
NIVEL	Perfeccionamiento
SITIO DE ENTRENAMIENTO	Villa Olímpica
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	Fecha: 04/10/2022 Toma de peso para los deportistas de la escuela de formación
	Fecha: 15/10/2022 Intercambio deportivo con el club Trex Kopax del municipio de El Colegio

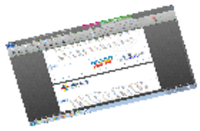
	Fecha: 18/10/2022 Trabajos en espacio amplio con intercambio de pases largo, medio y corto
	Fecha: 09/10/2022 Festival de Futbol en el municipio de Cachipay

4. EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS IMAGEN INSTITUCIONAL

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRAFICA INSTITUCIONAL	
FORMADOR	Daniel Alejandro Gómez Quintero
DEPORTE	Fútbol
MUNICIPIO	El Colegio, Cundinamarca
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	Fecha: 20/10/2022 Sesión de entrenamiento con la categoría Fundamentación

	Fecha: 13/10/2022 Marca institucional en los diferentes entrenamientos
	Fecha: 02/10/2022 Uso adecuado de la implementación y porte de la insignia institucional para INDEPORTES CUNDINAMARCA.

5. PLAN MENSUAL OCTUBRE



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				OCTUBRE		MUNICIPIO: EL COLEGIO		
LUGAR:				ESTADIO MUNICIPAL		HORARIO DE PRACTICA:		1:00 A 7:00 PM
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO X
CLASES				OCTUBRE		OCTUBRE		OCTUBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	MEDIANTE ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE IMPULSEN EL RESPETO ENTRE LOS COMPAÑEROS Y RIVALES				
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION			MEDIANTE TRABAJOS GRUPALES QUE INCENTIVEN UN BENEFICIO EN COMUN		
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS QUE PERMITAN LOGRAR UN OBJETIVO EN COMUN (GOL)
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					ACTIVIDADES LUDO RECREATIVAS EN EL CUAL SE MENCIONA COMO OBJETIVO DE MATENER LA HUMILDAD TANTO EN VICTORIAS COMO EN DERROTAS
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN			SE REALIZAN TRABAJOS DONDE TODOS LOS DEPORTISTAS SE INVOLUCREN Y CUMPLAN UN ROLL PARTICULAR		
			PERSEVERANCIA	REALIZACION DE MOVIMIENTOS REPETITIVOS EN BUSCA DE MEJORAS CON REPETICIONES				
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	CHARLA INICIAL DE INICIAL DE BIENVENIDA		CHARLA INICIAL DE INICIAL DE BIENVENIDA		CHARLA INICIAL DE INICIAL DE BIENVENIDA
			MOVILIDAD ARTICULAR	MOVIMIENTOS DEL TREN INFERIOR AL TREN SUPERIOR		MOVIMIENTOS DEL TREN INFERIOR AL TREN SUPERIOR		MOVIMIENTOS DEL TREN INFERIOR AL TREN SUPERIOR
			CALENTAMIENTO	ACTIVIDADES LUDO RECREATIVAS O PREDEPORTIVOS		ACTIVIDADES LUDO RECREATIVAS O PREDEPORTIVOS		ACTIVIDADES LUDO RECREATIVAS O PREDEPORTIVOS
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION	SE REALIZAN EJERCICIOS LOS CUALES AYUDEN A DIFERENCIAS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO				
			REACCIÓN					EJERCICIOS DE MOVIMIENTO RAPIDOS CON Y SIN BALON
			ADAPTACIÓN			SE REALIZAN EJERCICIOS DE POSICIONAMIENTO EN EL CAMPO PARA VERIFICAR SU ADAPATACION A LAS POSICIONES DE JUEGO		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			SE TRABAJAN EJERCICIOS CON SU PROPIO PESO		
			VELOCIDAD					SE REALIZAN DIFERENTES ACTIVIDADES FISICAS DE LARGA Y/O CORTA DURACION
			FLEXIBILIDAD	SE REALIZAN EJERCICIOS QUE AYUDEN AL INFANTE A MEJORAR SU CAPACIDAD DE ELONGACION				
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL			SE REALIZAN TRABAJOS CON BALON Y REALIZAR DIFERENTES CONTROLES DESDE EL TREN INFERIOR AL TREN SUPERIOR		
			PASE Y RECEPCION	SE REALIZAN EJERCICIOS CON PAREJA EN CORTAS DISTANCIA				
			REMATE					SE REALIZAN TRABAJOS DE REMATE CON OBSTACULOS O OBJETIVOS
			DRIBLING					
		ELEMENTOS TACTÍCOS	DEFENSA			SE REALIZAN EJERCICIOS DE 1 VS 1 O 2 VS 1		
			ATAQUE					SE REALIZAN DIFERENTES FORMAS DE ATAQUE POR ZONAS LATERALES O CENTRALES
			ZONAS					
			POSICIONAMIENTO	SE REALIZAN JUEGOS CON NUMEROS LOS CUALES PERMITAN IDENTIFICAR LAS ZONAS DE JUEGO				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			SE REALIZAN JUEGOS DE INTEGRACION DONDE TODO EL GRUPO TRABAJE		
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	SE REALIZAN CIRCUITOS TECNICOS CON Y SIN BALON				
			FESTIVALES RECREATIVOS					SE REALIZAN PARTIDOS DE INTEGRACION POR GRUPOS PEQUEÑOS
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO UNA VEZ FINALICE LA SESION		EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO UNA VEZ FINALICE LA SESION		EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO UNA VEZ FINALICE LA SESION
			CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	SE REALIZA UNA RETROALIMENTACION DE LO REALIZADO, ASI COMO POSIBLES DIFICULTADES PRESENTADAS EN LAS ACTIVIDADES		SE REALIZA UNA RETROALIMENTACION DE LO REALIZADO, ASI COMO POSIBLES DIFICULTADES PRESENTADAS EN LAS ACTIVIDADES		SE REALIZA UNA RETROALIMENTACION DE LO REALIZADO, ASI COMO POSIBLES DIFICULTADES PRESENTADAS EN LAS ACTIVIDADES

FIRMA FORMADOR: DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO

6. PLAN MENSUAL NOVIEMBRE



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

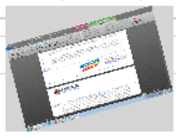
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				NOVIEMBRE	MUNICIPIO: EL COLEGIO		
LUGAR:				ESTADIO MUNICIPAL	HORARIO DE PRACTICA:		1:00 A 7:00 PM
NIVEL				INICIACIÓN X	FUNDAMENTACIÓN X		PERFECCIONAMIENTO X
CLASES				NOVIEMBRE	NOVIEMBRE		NOVIEMBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD		MEDIANTE TRABAJOS GRUPALES QUE INCENTIVEN UN BENEFICIO EN COMUN		
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS QUE PERMITAN LOGRAR UN OBJETIVO EN COMUN (GOL)
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	MEDIANTE ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE IMPULSEN EL TRABAJO EN EQUIPO ENTRE LOS COMPAÑEROS Y RIVALES			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN	REALIZACION DE MOVIMIENTOS REPETITIVOS EN BUSCA DE MEJORAS CON REPETICIONES			
			PERSEVERANCIA				SE REALIZA POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDO RECREATIVAS EN EL CUAL SE MENCIONA COMO OBJETIVO DE MATENER LA HUMILDAD TANTO EN VICTORIAS COMO EN DERROTAS
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA		SE REALIZAN TRABAJOS DONDE TODOS LOS DEPORTISTAS SE INVOLUCREN Y CUMPLAN UN ROLL PARTICULAR		
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	CHARLA INICIAL DE INICIAL DE BIENVENIDA	CHARLA INICIAL DE INICIAL DE BIENVENIDA		CHARLA INICIAL DE INICIAL DE BIENVENIDA
			MOVILIDAD ARTICULAR	MOVIMIENTOS DEL TREN INFERIOR AL TREN SUPERIOR	MOVIMIENTOS DEL TREN INFERIOR AL TREN SUPERIOR		MOVIMIENTOS DEL TREN INFERIOR AL TREN SUPERIOR
			CALENTAMIENTO	ACTIVIDADES LUDO RECREATIVAS O PREDEPORTIVOS	ACTIVIDADES LUDO RECREATIVAS O PREDEPORTIVOS		ACTIVIDADES LUDO RECREATIVAS O PREDEPORTIVOS
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO				EJERCICIOS DE MOVIMIENTO RAPIDOS CON Y SIN BALON
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION		SE REALIZAN EJERCICIOS DE POSICIONAMIENTO EN EL CAMPO PARA VERIFICAR SU ADAPATACION A LAS POSICIONES DE JUEGO		
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN	SE REALIZAN EJERCICIOS LOS CUALES AYUDEN A DIFERENCIAS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				ACTIVIDADES FISICAS DE LARGA Y/O CORTA DURACION
			VELOCIDAD		SE TRABAJAN EJERCICIOS CON SU PROPIO PESO		
			FLEXIBILIDAD	SE REALIZAN EJERCICIOS QUE AYUDEN AL INFANTE A MEJORAR SU CAPACIDAD DE ELONGACION			
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL				
			PASE Y RECEPCION		REALIZAR DIFERENTES CONTROLES DESDE EL TREN INFERIOR AL TREN SUPERIOR		
			REMATE	SE REALIZAN EJERCICIOS CON PAREJA EN CORTAS DISTANCIA			
			DRIBLING				SE REALIZAN TRABAJOS DE REMATE CON OBSTACULOS O OBJETIVOS
		ELEMENTOS TACTICOS	DEFENSA				
			ATAQUE		SE REALIZAN EJERCICIOS DE 1 VS 1 O 2 VS 1		
			ZONAS				SE REALIZAN DIFERENTES FORMAS DE ATAQUE POR ZONAS LATERALES O CENTRALES
			POSICIONAMIENTO	SE REALIZAN JUEGOS CON NUMEROS LOS CUALES PERMITAN IDENTIFICAR LAS ZONAS DE JUEGO			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		SE REALIZAN JUEGOS DE INTEGRACION DONDE TODO EL GRUPO TRABAJE		
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	SE REALIZAN CIRCUITOS TECNICOS CON Y SIN BALON			
			FESTIVALES RECREATIVOS				SE REALIZAN PARTIDOS DE INTEGRACION POR GRUPOS PEQUEÑOS
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO UNA VEZ FINALICE LA SESION	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO UNA VEZ FINALICE LA SESION		EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO UNA VEZ FINALICE LA SESION
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	SE REALIZA UNA RETROALIMENTACION DE LO REALIZADO, ASI COMO POSIBLES DIFICULTADES PRESENTADAS EN LAS ACTIVIDADES	SE REALIZA UNA RETROALIMENTACION DE LO REALIZADO, ASI COMO POSIBLES DIFICULTADES PRESENTADAS EN LAS ACTIVIDADES		SE REALIZA UNA RETROALIMENTACION DE LO REALIZADO, ASI COMO POSIBLES DIFICULTADES PRESENTADAS EN LAS ACTIVIDADES

FIRMA FORMADOR: DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO

7. PLANES DIARIOS OCTUBRE



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	04 de Octubre	Lugar: Estadio Municipal	Municipio: El Colegio	Hora: 1:00 pm - 3:00pm	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				N° de deportistas: 20		Edades: 6 - 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Realziar ejercicios de pases precisos evitando perder el bálon.
Objetivo Específico: El deportista debe realizar diferentes pases a larga y corta distancia.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES
1. Saludo a los deportistas indicando los ejercicios que se realizaran en el entrenamiento.	Introduccion a la clase		5	Conos, platillos, Aros.
2. Se realiza el llamado a lista.	llamado a lista		2	
3. se realiza movilidad articular de extremidades inferiores y superiores.	Movilidad Articular		5	
4. jugaremos a la lleva y los congelados para aumentar la temperatura corporal.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. realizamos ejercicios de fuerza pasiva	Fuerza	Maxima		5	Conos, platillos, Aros, balones.
2. Realizamos carrera de velocidad, pasamos por los conos en zig zag.	Resistencia	Anaerobica		5	
3. el deportista hara ejercicios en la escalera de coordinación.	Velocidad	Desplazamiento		10	
4. Mantenemos los brazos rectos y realizamos circulos a partir del hombro	Flexibilidad	Estatica		5	

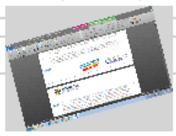
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. llevaremos el balon de una linea a otra utilizando las distintas superficies de contacto.	Equilibrio		5	Conos, platillos, Aros, balones.
2. En filas, los alumnos tendrán que pasar la pelota por debajo de las piernas, el último pasa a ser el primero y así sucesivamente	Reacción		5	
3. ubicamos los conos a una distancia de 1 metro entre uno y otro, el deportista los cruzara saltando, en zigzag.	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.el deportista realiza pases cortos de pared por parejas.	x		10	Conos, platillos, Aros, balones.
2. el deportista realiza pases a media y larga distancia utilizando borde interno y empeine.	x		10	
3.Partido entre compañeros nombrando un capitan en cada equipo poniendo en practica los pases		x	25	
.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	Realizamos estiramientos de tren superior e inferior.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	exaltamos las acciones de respeto durante el partido	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	los ejercicios y aplicados al partido de futbol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda el compromiso academico y hábitos saludables.	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	06 de Octubre	Lugar: Estadio Municipal	Municipio: El Colegio	Hora: 1:00 pm - 3:00pm	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				N° de deportistas: 20		Edades: 6 - 8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Fortalecer en los deportistas ejercicios técnicos y tácticos por medio de actividades donde se evidencien trabajos de velocidad de reacción y desplazamiento.

Objetivo Especifico: Transportar el balón de una zona a otra sin perder el control.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Bienvenida y saludo inicial por parte del formador	Introduccion a la clase	x	2 Minutos	
2. Se realiza una verificacion de asistencia	llamado a lista	x	2 Minutos	
3. Se realizan trabajos encaminados a las partes de	Movilidad Articular	x	8 Minutos	
4. Mediante juegos recreativos se realiza el ejercici	Calentamiento	x	8 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Juegos pre deportivos con balon por estaciones	Fuerza	Explosiva	x	10	Conos, platillos, Aros, balones.
2. Juegos pre deportivos de constante movimento por estacion	Resistencia	Aerobica	x	5	
3. En la escalera de coordinación pasamos en punta de pie y luego arrancamos a velocidad.	Velocidad	Maxima	x	5	
4. Estando de pie en movimiento saltamos llevando las rodillas al pecho.	Flexibilidad	Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Juegos recreativos de busqueda de elementos	Acoplamiento		10	Conos, platillos, Aros, balones.
2. Juegos recreativos de posiciones del cuerpo	Ritmo		5	
3. Juegos cooperativos cadenita	Patrones Basicos de Movimiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Juegos recreativo la gallina ciega	x		5	Conos, platillos, Aros, balones.
2transportamos el balón cuando estamos sin marca.	x		10	
3.Partido entre compañeros poniendo en pracyica lo aprendido		x	30	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Vuelta a la calma	
2.Retroalimentadòn de la clase valores	x	2	Valores aprendidos	
3.Retroalimentadòn de ejercicios propuestos	x	3	Recordar ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Recordar proxima sesion de clase	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08 de Octubre	**Lugar: Estadio**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 1:00 pm -**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 - 8 años**

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

Objetivo General: Realizar ejercicios de pases precisos evitando perder el bálon.
Objetivo Específico: El deportista debe realizar diferentes pases a larga y corta distancia.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES**
1. Saludo a los deportistas indicando los ejercicios que se realziaran en el entrenamiento.	Introduccion a la clase		5	**Conos, platillos, Aros.**
2. Se realiza el llamado a lista.	llamado a lista		2	
3. se realiza movilidad articular de extremidades	Movilidad Articular		5	
4. jugaremos a la lleva y los congelados para	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Conos, platillos, Aros, balones.**
1. realizamos ejercicios de fuerza pasiva	Fuerza	Maxima		5	
2. Realizamos carrera de velocidad, pasamos por los	Resistencia	Anaerobica		5	
3. el deportista hara ejercicios en la escalera de	Velocidad	Desplazamiento		10	
4. Mantenemos los brazos rectos y realizamos circulos a partir del hombro	Flexibilidad	Estatica		5	

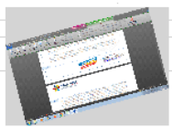
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. llevaremos el balon de una linea a otra utilizando las distintas superficies de contacto.	Equilibrio		5	**Conos, platillos, Aros, balones.**
2. En filas, los alumnos tendrán que pasar la pelota	Reacción		5	
3. ubicamos los conos a una distancia de1 metro	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.el deportista realiza pases cortos de pared por parejas.	**x**		**10**	**Conos, platillos, Aros, balones.**
2. el deportista realiza pases a media y larga distancia	**x**		**10**	
3.Partido entre compañeros nombrando un capitan		**x**	**25**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Realizamos estiramientos de tren superior e inferior.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	exaltamos las acciones de respeto durante el partido	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Trabajamos como dar y recibir los pases en	
4. Tareas en casa y recomendadones generales		2	Se recomienda el compromiso academico y hábitos saludables.	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11 de Octubre	Lugar: Estadio Municipal	Municipio: El Colegio	Hora: 1:00 pm - 3:00pm	Nº de sesión: 4	Nº de semana: 2
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				Nº de deportistas: 20		Edades: 6 - 8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Mejorar la conduccion con las diferentes superficies de contacto como lo son (borde interno- borde externo)
Objetivo Especifico: Controlar el balón con las diferentes superficies de contacto.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Saludo del día,recomendando estar concentrados.	Introduccion a la clase		4	Conos, platillos, Aros, balones.
2. Verificamos la asistencia recomendando el cumplimiento.	llamado a lista		2	
3. Realizamos los ejercicios dando participación que los deportistas los dirijan estando atendo a corregir.	Movilidad Articular		5	
4. Trotamos en el puesto, pasamos por los conos con el balón por parejas nos lanzamos el balón para controlarlo.	Calentamiento		9	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Pasamos por los conos, saltamos al aro y salimos a velocidad.	Fuerza	Explosiva		10	Conos, platillos, Aros, balones.
2. Lanzamos el balón arriba lo atrapamos y salimos a velocidad.	Resistencia	Anaerobica		5	
3. Trotamos en el puesto al sonido del pito salimos a velocidad.	Velocidad	Reacciòn		5	
4. Estando de pie saltamos llevando las rodillas al pecho.	Flexibilidad	Dinamica		5	

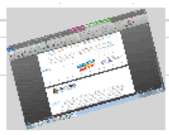
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Coordinamos movimientos de brazos y piernas.	Acoplamiento		10	Conos, platillos, Aros, balones.
2.Ejercicios de ataque y defenza	Ritmo		5	
3.Repetimos ejercicios para controlar el balón.	Adaptación		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por parejas lanzamos el balón para contolarlo	x		10	Conos, platillos, Aros, balones.
2. Lanzamos el balón para controlarlo con el pie	x		5	
3. Partido entre compañeros poniendo en practica lo aprendido		x	25	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	Esriramos la espalda estirando los brazos hacia los lados,llebamos el talon al gluteo.	
2.Retroalimentaciòn de la dase valores		2	Comentamos las acciones de juego limpio y participación durante el partido.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Recalcamos la importancia de parar ,controlar el balón.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Recomendamos el compromiso academico y colavoracion en oficios de la casa.	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13 de Octubre**	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 1:00 pm - 3:00pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Movimientos propios dentro del patrones basicos de movimiento para el niño
Objetivo Especifico: Realizacion de trabajos pre deportivos con elementos
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LASESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Bienvenida y saludo inicial por parte del formador	Introduccion a la clase	x	2 Minutos	- Conos, platillos, Aros, balones.
2. Se realiza una verificacion de asistencia	llamado a lista	x	2 Minutos	
3. Se realizan trabajos encaminados a las partes del cue	Movilidad Articular	x	8 Minutos	
4. Mediante juegos recreativos se realiza el ejercicio	Calentamiento	x	8 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Ejercicios recreativos con balon - el rey del cuadro	Fuerza	Maxima	x	5 Minutos	Conos, platillos, Aros, balones.
		Explosiva			
2. Juegos pre-deportivos prolongados 3 vs 2 en cuadro	Resistencia	Aerobica	x	5 Minutos	
		Anaerobica			
3. Recreacion con balon en movimiento constante	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10 Minutos	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
4. Movimientos de para la relajacion de los musculos pr		Dinamica	x	5 Minutos	

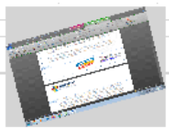
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Formas jugadas aplicadas a la persepcion del deportista	Acoplamiento	x	5 Minutos	Conos, platillos, Aros, balones.
	Ritmo			
	Equilibrio			
2. Juegos pre-deportivos en busca de la concentracion	Orientación	x	5 Minutos	
	Diferendación			
3. Ejercicios de velocidad rapida la cual permita una rea	Reacción	x	5 Minutos	
4. Formas jugadas y aplicativas para el desarrollo	Adaptación	x	10 Minutos	
5. Ejercicios con balon en diferentes contextos presenta	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Juego en campo de mini fùtbol 2 vs 2		X	20 Minutos	Conos, platillos, Aros, balones.
2. Juego en campo de mini Futbol 3 Vs 3		X		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		x	Vuelta a la calma	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Valores aprendidos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Recordar ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	Recordar proxima sesion de clase	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15 de Octubre	Lugar: Estadio Municipal	Municipio: El Colegio	Hora: 1:00 pm - 3:00pm	N° de sesión: 6	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				N° de deportistas: 20		Edades: 6 - 8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Movimientos propios dentro del patrones basicos de movimiento para el niño
Objetivo Especifico: Realizacion de trabajos pre deportivos con elementos
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Bienvenida y saludo inicial por parte del formador	Introduccion a la clase	x	2 Minutos	- Conos, platillos, Aros, balones.
2. Se realiza una verificacion de asistencia	llamado a lista	x	2 Minutos	
3. Se realizan trabajos encaminados a las partes del cuerpo	Movilidad Articular	x	8 Minutos	
4. Mediante juegos recreativos se realiza el ejercicio	Calentamiento	x	8 Minutos	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Ejercicios recreativos con balon - el rey del cuadro	Fuerza	Maxima	x	5 Minutos	Conos, platillos, Aros, balones.
		Explosiva			
2. Juegos pre-deportivos prolongados 3 vs 2 en cuadro	Resistencia	Aerobica	x	5 Minutos	
		Anaerobica			
3. Recreacion con balon en movimiento constante	Velocidad	Maxima		10 Minutos	
		Desplazamiento	x		
		Reacciòn			
4. Movimientos de para la relajacion de los musculos propios	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5 Minutos	

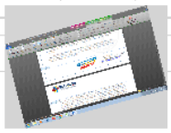
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Formas jugadas aplicadas a la persepcion del deportista	Acoplamiento	x	5 Minutos	Conos, platillos, Aros, balones.
	Ritmo			
	Equilibrio			
2. Juegos pre -deportivos en busca de la concentracion	Orientación	x	5 Minutos	
	Diferenciación			
3. Ejercicios de velocidad rapida la cual permita una reaccion	Reacción	x	5 Minutos	
4. Formas jugadas y aplicativas para el desarrollo	Adaptación	x	10 Minutos	
5. Ejercicios con balon en diferentes contextos presentados	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 Minutos	

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Juego en campo de mini fùtbol 2 vs 2		x	20 Minutos	Conos, platillos, Aros, balones.
2. Juego en campo de mini Futbol 3 Vs 3		x		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		x	Vuelta a la calma	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Valores aprendidos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Recordar ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	Recordar proxima sesion de clase	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18 de Octubre**	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 1:00 pm - 3:00pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General : Utilizar ejercicios acordes para los aprendizajes basados en la familiarización y coordinación óculo pie-balón, óculo mano-balón
Objetivo Especifico: Correiir los errores que se puedan presentar a travez de la ejecucion de las actividades propuestas.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Aplicación de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		5	
realzamos llamado a lista	llamado a lista		3	**conos, platillos, balones**
realizamos movilidad articular	Movilidad Articular		6	
juagamos a la lleva, congelados patra aumentar la temperatura corporal	Calentamiento		6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Realziamos ehjerciciosde fuerza pasiva	Fuerza	Explosiva		10	
realizamos ejercicios de conduccion de balon.	Resistencia	Aerobica		10	**conos, platillos, balones**
al estimulo auditivo transportamos el balon lo mas rapido posible atravesando los conos	velocidad	Reacciòn		10	
Estiramos brazos y piernas en el mismo lugar.	Flexibilidad	Estatica		5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Caminamos de para atrás al sonido del pito bolteamos salimos avelocidad y pateamos el	Reacción			10	
Repetimos varios lanzamientos desde el punto penal.	Adaptación			10	**conos, platillos, balones**
Hacemos ejercicios como balancearse,inclinarse, deslizarse rodar yestirar.	Patrones Basicos de Movimiento			5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Realizamos varios lanzamientos desde el punto penal.	x		10	
Hacemos un solo lanzamiento definiendo un palo ala señal del arbitro.	x		10	**conos, platillos, balones**
Organizamos partido entre compañeros.	x		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estiramiento		4	Vuelta a la calma	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Valores aprendidos	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Recordar ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Recordar proxima sesion de clase	



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20 de Octubre**	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 1:00 pm - 3:00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 - 8 años**

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

Objetivo General: Utilizar aprendizaies basados en los juegos de cooperación y oposición, la carrera, los saltos, las recepciones
Objetivo Especifico: Correjir y evidenciar las destrezas y cualidades con las que cuenta cada niño.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Aplicación de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		5	
realzamos llamado a lista	llamado a lista		3	**conos, platillos, balones**
realizamos movilidad articular	Movilidad Articular		6	
juagamos a la lleva, congelados patra aumentar la temperatura corporal	Calentamiento		6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

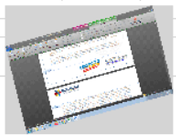
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Pasamos por los conos, saltamos al aro y	Fuerza	Explosiva		10	
2. Lanzamos el balón arriba lo atrapamos y	Resistencia	Anaerobica		5	**conos, platillos, balones**
3. Trotamos en el puesto al sonido del pito	Velocidad	Reacciòn		5	
4. Estando de pie saltamos llevando las rodillas al	Flexibilidad	Dinamica		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Coordinamos movimientos de brazos y piernas.	Acoplamiento			10	**conos, platillos, balones**
2. Ejercicios de ataque y defenza	Ritmo			5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estiramiento		4	Vuelta a la calma	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Valores aprendidos	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Recordar ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Recordar proxima sesion de clase	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	22 de Octubre	Lugar: Estadio Municipal	Municipio: El Colegio	Hora: 1:00 pm - 3:00pm	N° de sesión: 9	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				N° de deportistas: 20		Edades: 6 - 8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General : Utilizar ejercicios acordes para los aprendizajes basados en la familiarización y coordinación óculo pie-balón, óculo mano-balón
Objetivo Especifico: Correiir los errores que se puedan presentar a travez de la ejecucion de las actividades propuestas.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Aplicación de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		5	conos, platillos, balones
realzamos llamado a lista	llamado a lista		3	
realizamos movilidad articular	Movilidad Articular		6	
juagamos a la lleva, congelados patra aumentar la temperatura corporal	Calentamiento		6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
Realziamos ehjerciciosde fuerza pasiva	Fuerza	Explosiva		10	conos, platillos, balones
realizamos ejercicios de conduccion de balon.	Resistencia	Aerobica		10	
al estimulo auditivo transportamos el balon lo	velocidad	Reacciòn		10	
Estiramos brazos y piernas en el mismo lugar.	Flexibilidad	Estatica		5	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Caminamos de para atrás al sonido del pito	Reacción			10	conos, platillos, balones
Repetimos varios lanzamientos desde el punto penal.	Adaptación			10	
Hacemos ejercicios como balancearse,inclinarse, deslizarse rodar yestirar.	Patrones Basicos de Movimiento			5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Realizamos varios lanzamientos desde el punto	x		10	conos, platillos, balones
Hacemos un solo lanzamiento definiendo un palo ala señal del arbitro.	x		10	
Organizamos partido entre compañeros.	x		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	Vuelta a la calma	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Valores aprendidos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Recordar ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Recordar proxima sesion de clase	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25 de Octubre	Lugar: Estadio Municipal	Municipio: El Colegio	Hora: 1:00 pm - 3:00 pm	N° de sesión: 10	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero			N° de deportistas: 20			Edades: 6 - 8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Realizar ejercicios de pases precisos evitando perder el bálon.
Objetivo Específico: El deportista debe realizar diferentes pases a larga y corta distancia.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES
1. Saludo a los deportistas indicando los ejercicios	Introduccion a la clase		5	
2. Se realiza el llamado a lista.	llamado a lista		2	Conos, platillos, Aros.
3. se realiza movilidad articular de extremidades inferiores y superiores.	Movilidad Articular		5	
4. jugaremos a la lleva y los congelados para aumentar la temperatura corporal.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. realizamos ejercicios de fuerza pasiva	Fuerza	Maxima		5	
2. Realizamos carrera de velocidad, pasamos por	Resistencia	Anaerobica		5	Conos, platillos, Aros, balones.
3. el deportista hara ejercicios en la escalera de coordinación.	Velocidad	Desplazamiento		10	
4. Mantenemos los brazos rectos y realizamos circulos a partir del hombro	Flexibilidad	Estatica		5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. llevaremos el balon de una linea a otra utilizando las distintas superficies de contacto.	Equilibrio			5	
2. En filas, los alumnos tendrán que pasar la pelota por debajo de las piernas, el último pasa a ser el	Reacción			5	Conos, platillos, Aros, balones.
3. ubicamos los conos a una distancia de 1 metro entre uno y otro, el deportista los cruzara saltando,	Patrones Basicos de Movimiento			10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. el deportista realiza pases cortos de pared por	x		10	
2. el deportista realiza pases a media y larga	x		10	Conos, platillos, Aros, balones.
3. Partido entre compañeros nombrando un capitan en cada equipo poniendo en practica los pases		x	25	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		4	Realizamos estiramientos de tren superior e inferior.	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		2	exaltamos las acciones de respeto durante el partido	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	los ejercicios y aplicados al partido de futbol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda el compromiso academico y	



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	27 de Octubre	Lugar: Estadio Municipal	Municipio: El Colegio	Hora: 1:00 pm - 3:00pm	N° de sesión: 11	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				N° de deportistas: 20		Edades: 6 - 8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Realziar ejercicios de pases precisos evitando perder el bálon.
Objetivo Específico: El deportista debe realizar diferentes pases a larga y corta distancia.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES
1. Saludo a los deportistas indicando los ejercicios	Introduccion a la clase		5	
2. Se realiza el llamado a lista.	llamado a lista		2	Conos, platillos, Aros.
3. se realiza movilidad articular de extremidades inferiores y superiores.	Movilidad Articular		5	
4. jugaremos a la lleva y los congelados para aumentar la temperatura corporal.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. realizamos ejercicios de fuerza pasiva	Fuerza	Maxima		5	Conos, platillos, Aros, balones.
2. Realizamos carrera de velocidad, pasamos por los conos en zig zag.	Resistencia	Anaerobica		5	
3. el deportista hara ejercicios en la escalera de coordinadón.	Velocidad	Desplazamiento		10	
4. Mantenemos los brazos rectos y realizamos circulos a partir del hombro	Flexibilidad	Estatica		5	

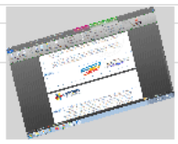
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. llevaremos el balon de una linea a otra utilizando las distintas superfides de contacto.	Equilibrio		5	
2. En filas, los alumnos tendrán que pasar la pelota	Reacción		5	Conos, platillos, Aros, balones.
3. ubicamos los conos a una distancia de1 metro entre uno y otro, el deportista los cruzara saltando.	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.el deportista realiza pases cortos de pared por parejas.	x		10	Conos, platillos, Aros, balones.
2. el deportista realiza pases a media y larga distancia utilizando borde interno y empeine.	x		10	
3.Partido entre compañeros		x	25	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	Realizamos estiramientos de tren superior e inferior.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	exaltamos las acciones de respeto durante el partido	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Trabajamos como dar y recibir los pases en los ejercidos y aplicados al partido de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda el compromiso academico y	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	29 de Octubre	Lugar: Estadio Municipal	Municipio: El Colegio	Hora: 1:00 pm - 3:00pm	Nº de sesión: 12	Nº de semana: 4
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				Nº de deportistas: 20		Edades: 6 - 8 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Realizar ejercicios de pases precisos evitando perder el bálon.
Objetivo Específico: El deportista debe realizar diferentes pases a larga y corta distancia.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES
1. Saludo a los deportistas indicando los ejercicios que se realziaran en el entrenamiento.	Introduccion a la clase		5	Conos, platillos, Aros.
2. Se realiza el llamado a lista.	llamado a lista		2	
3. se realiza movilidad articular de extremidades inferiores y superiores.	Movilidad Articular		5	
4. jugaremos a la lleva y los congelados para aumentar la temperatura corporal.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. realizamos ejercicios de fuerza pasiva	Fuerza	Maxima		5	Conos, platillos, Aros, balones.
2. Realizamos carrera de velocidad, pasamos por los conos en zig zag.	Resistencia	Anaerobica		5	
3. el deportista hara ejercicios en la escalera de coordinadón.	Velocidad	Desplazamiento		10	
4. Mantenemos los brazos rectos y realizamos circulos a partir del hombro	Flexibilidad	Estatica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. llevaremos el balon de una linea a otra utilizando las distintas superficies de contacto.	Equilibrio		5	Conos, platillos, Aros, balones.
2. En filas, los alumnos tendrán que pasar la pelota por debajo de las piernas, el último pasa a	Reacción		5	
3. ubicamos los conos a una distancia de 1 metro	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.el deportista realiza pases cortos de pared por	x		10	Conos, platillos, Aros, balones.
2. el deportista realiza pases a media y larga distancia utilizando borde interno y empeine.	x		10	
capitan en cada equipo poniendo en practica los pases		x	25	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	Realizamos estiramientos de tren superior e inferior.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	exaltamos las acciones de respeto durante el partido	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Trabajamos como dar y recibir los pases en los ejercicios y aplicados al partido de futbol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda el compromiso academico y hábitos saludables.	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	04 de Octubre	Lugar: Estadio Municipal	Municipio: El Colegio	Hora: 3:00 pm - 5:00pm	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				N° de deportistas: 20		Edades: 9 - 12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Aplicar el elemento de la recepcion y las diferentes superficies de contacto utilizables para su practica, asi como la propuesta metodologica para su
Objetivo Especifico: Demostrar la mecanica de ejecucion de los diversos tipos de recepcion.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. vienvenida, organiacion de la clase y explicacion de lo	Introduccion a la clase	x	6MIN	
	llamado a lista	x	1MIN	
3. trabajos de circunduccion.	Movilidad Articular	x	3MIN	
4. acticacion mediante ejercicios especificos.	Calentamiento	x	10MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO:
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**Conos, Balones, Platillos**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. TRABAJO DE CIRCUITO POR LOS DIFERENTES CONOS. VARIABLE CON BALON Y EN PAREJAS.		Anaerobica	X	15MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9. ESTIRAMIENTO		Dinamica			

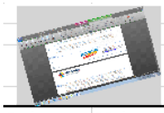
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. activad de multisaltos rayuela africana	Ritmo	x	10min	**Conos, Balones, Platillos, escalera coordinativa**
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. pases de 4 compañeros. Se ubican 2 al frente y una en la mitad. Se inicia conduccion de balon al llegar a la mitad realiza el pase, controla y realiza el mismo proceso y se ubica en los conos correspondientes.	x		**15min**	**Conos, Balones, Platillos**
2. Trabajar el dominio del balón o el dribling. el jugador realiza en zigzag al finalizar el ultimo cono deberá rematar a la portería, es muy portante trabajar la técnica concretamente en diferentes tipos de regates.	x		**15min**	
3. se realiza entrenamiento mediante partidos en equipos 5vs5.		x	**35min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			ejercicios pasivos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Generar un ambiente de cordialidad y	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			respeto y compromiso.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	06 de Octubre	Lugar: Estadio Municipal	Municipio: El Colegio	Hora: 3:00 pm - 5:00pm	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				N° de deportistas: 20		Edades: 9 - 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Identificar las superficies de contacto que se utilizan para la practica de la recepcion.

Objetivo Especifico: identificar los errores en la ejecucion de este elemento tecnico de la recepcion.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. dar parametros de la clase	Introduccion a la clase		5	
	llamado a lista		2	
3. movimientos activos	Movilidad Articular		3	
4. CALENTAMIENTO GENERAL	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaci			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			Conos, Balones, Platillos
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. trabajo de velocidad		esplazamient	x	10min	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9. movientos musculares	Flexibilidad	Dinamica	x	3min	

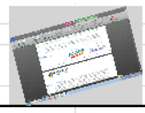
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			Conos, Balones, Platillos
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	trones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO conos
1.Conducción con balón	x		10min	
2.Control de balón en parejas	x		10min	
3.Conducción frontal	x		10min	
4. partido	x		2x25min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		7	flexibilidad estatica	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	confianza	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	08 de Octubre	Lugar: Estadio Municipal	Municipio: El Colegio	Hora: 3:00 pm - 5:00pm	N° de sesión: 3	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				N° de deportistas: 20		Edades: 9 - 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Definir el concepto de recepcion de acuerdo a lo estipulado por el futbol asociacion.

Objetivo Especifico: identificar los errores en la ejecucion de este elemento tecnico de la recepcion.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
1. dar parametros de la clase	Introduccion a la clase		5	
	llamado a lista		2	
3. movimientos activos	Movilidad Articular		3	
4. CALENTAMIENTO GENERAL	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			Conos, Balones, Platillos
3. trote.	Resistencia	Aerobica	x	10min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. movientos musculares		Dinamica	x	5min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.rayuela africana.	Ritmo	x	15min	
3. saltos continuos y finaliza con pase.	Equilibrio	x	10min	Conos, Balones, Platillos
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				Conos, Balones, Platillos
3.				
4. profundizar el sistema de juego 4-3-3 mediante en el juego.			2x25min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		7	flexibilidad estatica	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	confianza	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			mantener mejor la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			averiguar mas sobre la	



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11 de Octubre	Lugar: Estadio Municipal	Municipio: El Colegio	Hora: 3:00 pm - 5:00pm	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				N° de deportistas: 20		Edades: 9 - 12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: mejorar las capacidades fisicas y coordinativas de los jugadores mediante entrenamietos especificos durante las sesiones de
Objetivo Especifico: fortalecer las capacidades coordinativas.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. dar parametros de la clase	Introduccion a la clase		5	
	llamado a lista		2	
3. movimientos activos	Movilidad Articular		3	
4. CALENTAMIENTO GENERAL	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. juego ruleta africana	Resistencia	Aerobica	x	10min	Conos, Balones, Platillos
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. movientos musculares		Dinamica	x		

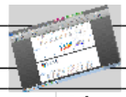
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. saltos continuos con conduccion de balon.	Equilibrio	x	10min	Conos, Balones, Platillos
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.tranportar el balon mediante los obstaculos entregar a su compañero para luego pueda relizar la misma funcion se integraran variables en el transcurso de la actividad. Equipo de 6 conformado de 3 grupos mirandose al frente.	x		15min	Conos, Balones, Platillos
2. trabajo de porteros.	x		10min	
3.				
4. profundizar el sistema de juego 4-3-3			50min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		7	flexibilidad estatica	
2.Retroalimentaciòn de la dase valores		3	confianza	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			jor la concentracion y fortalecer la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			obre la ubicación en el terreno seg	



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13 de Octubre**	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 3:00 pm - 5:00pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarollar las cualidades motrices basicas. la preparacion fisica general o el acondicionamiento fisico general.

Objetivo Especifico: Obtener el maximo rendimiento en los deportistas.

Objetivo Tactico:

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		
1. dar la vienvenida y explicacion de la importancia de la tecnica de pase en el futbol.	Introduccion a la clase	x	5MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
2. confirmacion de asistencia	llamado a lista	x	1MIN	
	Movilidad Articular	x	3MIN	**Conos, Balones, Platillos**
4. actividad ludica el bus.	Calentamiento	X	10MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			**Tiempo 90**	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. circuito fisico. Desplazamiento lateral frontal y toco los conos, zig.zag, saltos, desplazamiento lateral, 2 vueltas al cuadro y velocidad.	Resistencia	Aerobica		30min	MATERIALES Y RECURSO
4. cadena coordinativa		Anaerobica	x	10min	Conos, Balones, Platillos
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

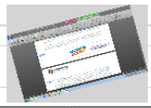
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2. cambios de ritmo. Se desplaza rapidamente al cono morado, luego pasa al cono verde y finaliza con velocidad al frente.	Ritmo		x	10 mi	**MATERIALES Y RECURSO**
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				**Conos, Balones, Platillos**
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1.	**x**		5 min	
2.	**x**		5 min	MATERIALES Y RECURSO: CONOS Y BALONES
3.	**x**		10MIN	
4. se relizara juego para familiarizarse.	**x**	**x**	20 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1. Estiramiento		9MIN	vuelta a la clama penales, y fizalisamos estiramientos	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		1MIN	realizar juegos y ejercicios donde debe respetar a sus compañeros y seguir las ordenes del profesor.	**MATERIALES Y RECURSO** **Conos, Balones, Platillos**
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			mejorar la conduccion de balon	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15 de Octubre**	**Lugar: Estadio**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 3:00 pm -**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Realizar ejercicios que mejoren la fundamentación tecnica del deportista.
Objetivo Específico: controlar y pasar el balon de manera precisa.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 Mi	MATERIALES
Saludo a los deportistas indicando los ejercicios que se	Introduccion a la clase		5	
	llamado a lista		2	
se realiza movilidad articular de extremidades inferiores	Movilidad Articular		5	Conos, platillos, Aros.
jugaremos a la lleva en cadena y los congelados bajo	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

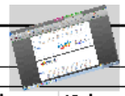
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 Mi	MATERIALES
	Capacidad	Manifestaci			
Realizamos carrera de velocidad, pasamos por los conos	Resistencia	Anaerobica		10	
el deportista hara ejercicios en la escalera de	Velocidad	esplazamiento		10	Conos, platillos, Aros, balones.
el deportista realiza un estiraminto de forma activa uan	Flexibilidad	Estatica		5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
llevaremos el balon de una linea a otra utilizando las	Equilibrio			5	
En filas, los alumnos tendrán que pasar la pelota por	Reacción			5	
ubicamos los conos a una distancia de 1 metro entre uno	Patrones Basicos de Movimiento			10	Conos, platillos, Aros, balones.

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Por parejas los deportistas realziarn control y pase de	x		10	
el deportista realiza pases a media y larga distancia	x		10	Conos, platillos, Aros, balones.
Partido entre compañeros nombrando un capitan en		x	25	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	Realizamos estiramientos de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	exaltamos las acciones de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Trabajamos como dar y recibir	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda el compromiso	



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18 de Octubre	Lugar: Estadio Municipal	Municipio: El Colegio	Hora: 3:00 pm - 5:00pm	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				N° de deportistas: 20		Edades: 9 - 12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Ofrecer oportunamente la formación básica de los fundamentos de esta practica deportiva de modo que constituya un vivero de valiosos elementos para el joven futbolista en general.

Objetivo Especifico: realizar ejercicios de sistema de juego.

Objetivo Tactico:

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	
1. dar la vienvenida y explicacion de la importancia de la tecnica de pase en el futbol.	Introduccion a la clase		x	5MIN	**MATERIALES**
2. confirmacion de asistencia	llamado a lista		x	1MIN	
	Movilidad Articular		x	3MIN	**Conos, platillos, Aros, balones.**
4. actividad con ejercicios especificos	Calentamiento		X	10MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			MATERIALES
4. juego de integracion, la cadena		Anaerobica	x	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. velocidad en parejas.		Desplazamiento	x	10 min	Conos, platillos, Aros, balones.
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			**MATERIALES**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			**Conos, platillos, Aros, balones.**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. profundizar sistema de juego 4.4.2	x		10 min	
2. realizar ejercicios para profundizar el tema	x		10MIN	MATERIALES
3. aprender la ubicación de cada jugador	x		10 min	
4. se relizara juego para familiarizarse.	x	x	40 min	Conos, platillos, Aros, balones.

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1. Estiramiento		9MIN	vuelta a la clama penales, y fizalisamos estiramientos	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		1MIN	realizar juegos y ejercicios donde debe respetar a sus compañeros y seguir las ordenes del profesor.	**MATERIALES Y RECURSO balones, conos y bastones**
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			mejorar la conduccion de balon	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	20 de Octubre	Lugar: Estadio	Municipio: El Colegio		Hora: 3:00 pm -	N° de sesión: 8	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero					N° de deportistas: 20		Edades: 9 - 12 años
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Fortalecer en los deportistas ejercicios técnicos y tácticos por medio de actividades donde se evidencien trabajos de

Objetivo Especifico: controlar y pasar el balon de manera precisa.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 Mi	MATERIALES Y RECURSO
Bienvenida y saludo inicial por parte del formador	Introduccion a la clase	x	2 Minutos	
	llamado a lista	x	2 Minutos	
Se realizan trabajos encaminados a las partes del	Movilidad Articular	x	8 Minutos	
Mediante juegos recreativos se realiza el ejercicio	Calentamiento	x	8 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 Mi	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaci			
Juegos pre deportivos con balon por estaciones	Fuerza	Explosiva	x	10	
Juegos pre deportivos de constante movimento por	Resistencia	Aerobica	x	10	Conos, platillos, Aros, balones.
ACTIVIDADES	**Capacidades**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juegos recreativos de posiciones del cuerpo	Ritmo			10	
Juegos cooperativos cadenita	rones Basicos de Movimie			10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
circuito técnico para mejorar el control del balon	x		10	
transportamos el balón cuando estamos sin marca.	x		10	
Partido entre compañeros poniendo en practica lo		x	30	Conos, platillos, Aros, balones.

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 N	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
Estiramiento	x	3	Vuelta a la calma	
Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Valores aprendidos	
Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Recordar ejercicios	
Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Recordar proxima sesion de clase	



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22 de Octubre**	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 3:00 pm - 5:00pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Fomentar la preparación física, técnica, táctica, psicológica y reglamentaria en sus etapas en los niños: actividades lúdicas, enseñanza o aprendizaje y trabajos específicos iniciales afines con esta disciplina deportiva.

Objetivo Especifico: Establecer planes de trabajo y programas deportivos, para la enseñanza del fútbol en su categoría

Objetivo Tactico:

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		
1. dar la vienvenida y explicacion de la importancia de la tecnica de pase en el futbol.	Introduccion a la clase	x	5MIN	**conos, silvato, balones.**
2. confirmacion de asistencia	llamado a lista	x	1MIN	
	Movilidad Articular	x	3MIN	
4. actividad con ejercicios especificos	Calentamiento	X	10MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			**Tiempo 90**	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
circuito tecnico	Resistencia	Aerobica		10 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. velocidad en parejas.		Desplazamiento	x	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

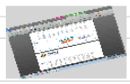
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			**MATERIALES Y RECURSO**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. profundizar sistema de juego 4.4.2	**x**		10 min	
2. realizar ejercicios para profundizar el tema	**x**		10 min	MATERIALES Y RECURSO: CONOS Y BALONES
3. aprender la ubicación de cada jugador	**x**		10 min	
4. se relizara juego para familiarizarse.	**x**	**x**	40 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento		9MIN	vuelta a la clama penales, y fizalisamos estiramientos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1MIN	realizar juegos y ejercicios donde debe respetar a sus compañeros y seguir las ordenes del profesor.	**MATERIALES Y RECURSO balones, conos y bastones**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			mejorar la conduccion de balon	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25 de Octubre**	**Lugar:**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 3:00 pm -**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar la conduccion con las diferentes superficies de contacto como lo son (borde interno- borde externo)
Objetivo Especifico: Controlar el balón con las diferentes superficies de contacto.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 Mi**	**MATERIALES Y RECURSO**
Saludo del día,recomendando estar concentrados .	Introduccion a la clase		4	
	llamado a lista		2	
Movilidad articular dinámica	Movilidad Articular		5	
Elevación de la frecuencia cardiaca por medio de	Calentamiento		9	**Conos, platillos, Aros, balones.**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

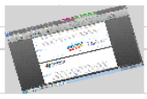
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 Mi**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaci**			
Fortalecimiento tren superior	Fuerza	Explosiva		10	
Lanzamos el balón arriba lo atrapamos y salimos a	Resistencia	Anaerobica		5	
Trabajo de velocidad de desplazamiento en parejas	Velocidad	Reacciòn		10	**Conos, platillos, Aros, balones.**
Trabajos de reacción y trabajo de dominio del balón					
ACTIVIDADES	**Capacidades**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Coordinamos movimientos de brazos y piernas.	Acoplamiento			10	
2.Ejercicios de ataque y defenza	Ritmo			5	**Conos, platillos, Aros, balones.**
3.Repetimos ejercicios para controlar el balón.	Adaptación			10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trabajo de dominio del balón	x		15	
finta y dominio de balon con la planta	x		15	**Conos, platillos, Aros, balones.**
enfrentamientos 3 vs 3		x	30	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	vuelta a la calma, estiramientos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Comentamos las acciones de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Trabajamos como dar y recibir	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda el compromiso	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27 de Octubre**	**Lugar: Estadio**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 3:00 pm -**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Realizar ejercicios de pases precisos evitando perder el bálon.
Objetivo Específico: El deportista debe realizar diferentes pases a larga y corta distancia.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 Mi**	**MATERIALES**
Saludo a los deportistas indicando los ejercicios	Introduccion a la clase		5	
	llamado a lista		2	
se realiza movilidad articular de extremidades	Movilidad Articular		5	**Conos, platillos, Aros.**
jugaremos a la lleva y los congelados para	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 Mi**	**MATERIALES**
	Capacidad	**Manifestaci**			
realizamos ejercicios de fuerza pasiva	Fuerza	Maxima		5	
Realizamos carrera de velocidad, pasamos por los	Resistencia	Anaerobica		5	**Conos, platillos, Aros, balones.**
el deportista hara ejercicios en la escalera de	Velocidad	esplazamiento		10	
Mantenemos los brazos rectos y realizamos	Flexibilidad	Estatica		5	
ACTIVIDADES	**Capacidades**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
llevaremos el balon de una linea a otra utilizando	Equilibrio			5	
En filas, los alumnos tendrán que pasar la pelota	Reacción			5	
ubicamos los conos a una distancia de 1 metro	rones Basicos de Movimie			10	**Conos, platillos, Aros, balones.**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
el deportista realiza pases cortos de pared por	**x**		**10**	
el deportista realiza pases a media y larga	**x**		**10**	**Conos, platillos, Aros, balones.**
.Partido entre compañeros nombrando un capitan		**x**	**25**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Realizamos estiramientos de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	exaltamos las acciones de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Trabajamos como dar y recibir	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda el compromiso	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29 de Octubre	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 3:00 pm -**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 - 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Movimientos propios dentro del patrones basicos de movimiento para el niño

Objetivo Especifico: Realizacion de trabajos pre deportivos con elementos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Bienvenida y saludo inicial por parte del formador	Introduccion a la clase	x	2 Minutos	- Conos, platillos, Aros, balones.
	llamado a lista	x	2 Minutos	
3. Se realizan trabajos encaminados a las partes del cuerpo	Movilidad Articular	x	8 Minutos	
4. Mediante juegos recreativos se realiza el ejercicio	Calentamiento	x	8 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaci			
1. Ejercicios recreativos con balon - el rey del cuadro	Fuerza	Maxima	x	5 Minutos	Conos, platillos, Aros, balones.
		Explosiva			
2. Juegos pre-deportivos prolongados 3 vs 2 en cuadro	Resistencia	Aerobica	x	5 Minutos	
		Anaerobica			
3. Recreacion con balon en movimiento constante	Velocidad	Maxima			
		esplazamient	x	10 Minutos	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
4. Movimientos de para la relajacion de los musculos propio		Dinamica	x	5 Minutos	

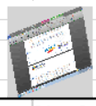
ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Formas jugadas aplicadas a la persepcion del deportista	Acoplamiento	x	5 Minutos	Conos, platillos, Aros, balones.
	Ritmo			
	Equilibrio			
2. Juegos pre -deportivos en busca de la concentracion	Orientación	x	5 Minutos	
	Diferenciación			
3. Ejercicios de velocidad rapida la cual permita una reaccion	Reacción	x	5 Minutos	
4. Formas jugadas y aplicativas para el desarrollo	Adaptación	x	10 Minutos	
5. Ejercicios con balon en diferentes contextos presentados	rones Basicos de Movimie	x	20 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Juego en campo de mini fùtbol 2 vs 2		X	20 Minutos	Conos, platillos, Aros, balones.
2. Juego en campo de mini Futbol 3 Vs 3		X		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		x	Vuelta a la calma	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Valores aprendidos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Recordar ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	Recordar proxima sesion de clase	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 04 de Octubre	**Lugar: Estadio**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 5:00 pm -**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 -17 años**

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

Objetivo General: Perfeccionar las características propias de cada jugador.
Objetivo Especifico: Aprendizaje de los fundamentos básicos del juego
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. bienvenida, organiacion de la clase y explicacion de	Introduccion a la clase	**x**	6MIN	
2. verficacion de asisitencia	llamado a lista	**x**	1MIN	
3. trabajos de circunduccion.	Movilidad Articular	**x**	3MIN	
4. activacion mediante esjercicios especificos.	Calentamiento	**x**	10MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO:**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			- Conos, platillos, Aros, balones.
3. circuito	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. trabajo de porteros		Reacciòn	**x**	5min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

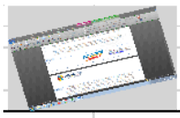
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			- Conos, platillos, Aros, balones.
4. SE REALIZÓ UN ACTIVIDAD RECREO DEPORTIVA E CON LA IDEA DE QUE LOS MUCHACHOS SE DIVIERTAN Y BAJE UN POCO LA INTENSIDAD Y CARGAS DE VOLUMEN EN LOS ENTRENAMIENTOS. ESTE JUEGO CONSISTE EN REALIZAR UNA MATRIZ 3X3 LOS JUGADORES ALTERNADAMENTE BUSCAN COLOCAR SUS FICHAS DE FORMA SECUENCIAL YA SEA `POR FILAS, POR COLUMNAS O EN LAS DIAGONALES.	Orientación	x	20 min	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. rondos 5vs1 se trabaja en 2 zonas 6 toques y cambia	**x**	**x**	**10 min**	
2. juegos transiciones 5vs3 los 3 atacan al recuperar el	**x**	**x**	**10 min**	- Conos, platillos, Aros, balones.
3.				
4. juego. 11vs 11	**x**	**x**	**40 min**	

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06 de Octubre	**Lugar:** Estadio	**Municipio:** El Colegio	**Hora:** 5:00pm -	**N° de sesión:** 2	**N° de semana:** 01
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 13 - 17 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Mejorar la técnica individual y colectiva.

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. dar parametros de la clase	Introduccion a la clase		5	
2. calificacion de cumplimiento	llamado a lista		2	
3. movimientos activos	Movilidad Articular		3	
4. CALENTAMIENTO GENERAL	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			**- Conos, platillos, Aros, balones.**
3. carrera continua.	Resistencia	Aerobica	**x**	5min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. trabajo de velocidad		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	10min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. relevos con conos	Ritmo	x	15min	
3. trabajo de equilibrio.	Equilibrio	x	10min	**- Conos, platillos, Aros, balones.**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.recepcion y pase	**x**	**x**	**5min**	
2.cuenta toques y con notacion	**x**	**x**	**5min**	
3.	**x**		**10min**	**- Conos, platillos, Aros, balones.**
4. partido			**30min**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		7	flexibilidad estatica	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	confianza	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**08 de Octubre**	**Lugar: Estadio**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 5:00pm -**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 -17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Ofrecer oportunamente la formación básica de los fundamentos de esta practica deportiva de modo que constituya un vivero de valiosos elementos para el joven futbolista en general.

Objetivo Especifico: Técnicas de aplicación al juego real, movimientos específicos ataque-defensa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		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. dar parametros de la clase	Introduccion a la clase		5	
2. calificacion de cumplimiento	llamado a lista		2	
3. movimientos activos	Movilidad Articular		3	
4. CALENTAMIENTO GENERAL	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			**Conos, platillos, Aros, balones.**
3. triki.	Resistencia	Aerobica	**x**	10min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. movientos musculares		Dinamica	x	10min	

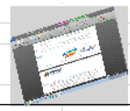
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			**Conos, platillos, Aros, balones.**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.rondos tacticos	**x**	**x**	**20min**	
2.				**Conos, platillos, Aros, balones.**
3.				
4. profundizar el sistema de juego 4-3-3			**50min**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		7	flexibilidad estatica	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	confianza	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			or la concentracion y fortalecer la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			obre la ubicación en el terreno se	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11 de Octubre	**Lugar: Estadio**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 5:00pm -**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Iniciar a los alumnos en principios tácticos básicos.

Objetivo Especifico: Utilizar aprendizajes basados en los juegos de cooperación y oposición.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. dar parametros de la clase	Introduccion a la clase		5	
2. calificacion de cumplimiento	llamado a lista		2	
3. movimientos activos	Movilidad Articular		3	
4. CALENTAMIENTO GENERAL	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			Conos, platillos, Aros, balones.
2.		Explosiva			
3. triki.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**	10min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. movientos musculares		Dinamica	x	10min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			Conos, platillos, Aros, balones.
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. pases en diferentes situaciones	Orientación	x	10min	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. ejercicio de salida de bandas 1vs con posesion de balon 4+1comodin vs3, repliegue y asistencia.	**x**	**x**	**20min**	Conos, platillos, Aros, balones.
2. ejercicio de salida de bandas 1vs con posesion de balon 4+1comodin vs3, repliegue y asistencia. Variable cambiar de rol.				
3. trabajo de transiciones	**x**	**x**	**10min**	
4. profundizar el sistema de juego 4-3-3			**30min**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		7	flexibilidad estatica	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	confianza	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			ejor la concentracion y fortalecer la c	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			sobre la ubicación en el terreno segu	



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13 de Octubre**	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 5:00pm - 7:00pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: realziar trabajos de fortalecimiento en defensa.

Objetivo Especifico: Iniciar las capacidades coordinativas específicas básicas del fútbol.

Objetivo Tactico:

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		
1. dar la Bienvenida y explicacion de la importancia de la tecnica de pase en el futbol.	Introduccion a la clase	x	5MIN	**Conos, platillos, Aros, balones.**
2. confirmacion de asistencia	llamado a lista	x	1MIN	
3. conseguir el mayor rango de movilidad posible, para producir una serie de efectos o beneficios en nuestro cuerpo.	Movilidad Articular	x	3MIN	
4. actividad con ejercicios especificos	Calentamiento	X	10MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			**Tiempo 90**	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
circuito de pase y control	Resistencia	Aerobica		20 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			Conos, platillos, Aros, balones.
6. atajadas con cambio de direccion con salto		Desplazamiento	x	20 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. oposicion semi-activa de cuatro amarillos. Siempre tapando pasillo interior. Al momento del silbato, presion real. Tras recuperacion de balon se inicia contrataque con extremo y eviatar la anotacion.	**x**		20min	MATERIALES Y RECURSO: CONOS Y BALONES
2.	**x**			
3.	**x**			
4. se relizara juego para familiarizarse.	**x**	**x**	30min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1. Estiramiento		9MIN	vuelta a la calma penales, y fizalisamos estiramientos	**MATERIALES Y RECURSO balones, conos y bastones**
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		1MIN	realizar juegos y ejercicios donde debe respetar a sus compañeros y seguir las ordenes del profesor.	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			mejorar la conduccion de balon	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15 de Octubre	Lugar: Estadio Municipal	Municipio: El Colegio	Hora: 5:00pm - 7:00pm	N° de sesión: 6	N° de semana: 02
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				N° de deportistas: 20		Edades: 13 - 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Iniciar a los futbolistas en sesiones de preparación Física.

Objetivo Especifico:mejorar la condicion fisica mediante circuitos.

Objetivo Tactico:

Respeto	X	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciò	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodomini	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego Limpio		Recompens	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MI		
1. dar la bienvenida y explicacion del trabajo en clase.	Introduccion a la clase	x	5MIN	conos, silvato, balones.
2. confirmacion de asistencia	llamado a lista	x	1MIN	
3. conseguir el mayor rango de movilidad posible, para producir una serie de efectos o beneficios en nuestro cuerpo.	Movilidad Articular	x	3MIN	
4. activacion con ejercicios especificos	Calentamiento	X	10MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
circuito de fuerzo tren superior		Anaerobica	x	10min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

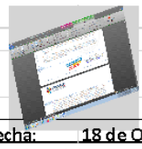
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			
2. circuito coordiantivo.	Ritmo	x	20min	
3. saltos continuos.	Equilibrio			
4. desplazamientos laterales y cambio de orientacion.	Orientación	x		MATERIALES Y RECURSO
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.EN ESTE EJERCICIO DE RONDO, PERMITE REALIZAR GRAN CANTIDAD DE ELEMENTOS TÉCNICO TÁCTICOS EN POCOS MINUTOS COMPLETÁNDOSE CON UNA CONSTANTE PERCEPCIÓN Y TOMA DE DECISIONES Y ENRIQUBCIENDO NUESTROS ENTRENAMIENTOS Y CONTRIBUYENDO A LA FORMACIÓN DE NUESTROS JUGADORES.			10min	MATERIALES Y RECURSO: CONOS Y BALONES
2. Hexagonal Rondo '(2+3)v2'	x		**10min**	
3.				
4. se relizara juego para su aprendizaje en el campo.	x	x	**40min**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		9MIN	vuelta a la calma penales, y fizalisamos estiramientos	**MATERIALES Y RECURSO balones, conos y bastones**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		1MIN	realizar juegos y ejercicios donde debe respetar a sus compañeros y seguir las ordenes del profesor.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			mejorar la coordinacion.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18 de Octubre	Lugar: Estadio	Municipio: El Colegio	Hora: 5:00pm -	N° de sesión: 7	N° de semana: 03
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero			N° de deportistas: 20		Edades: 13 - 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: Realizar ejercicios de pases precisos evitando perder el bálon.					
Objetivo Específico: El deportista debe realizar diferentes pases a larga y corta distancia.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 Ml	MATERIALES
Saludo a los deportistas indicando los	Introduccion a la clase		5	
Se realiza el llamado a lista.	llamado a lista		2	
se realiza movilidad articular de extremidades	Movilidad Articular		5	Conos, platillos, Aros.
jugaremos a la lleva y los congelados para	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		iempo 90 Ml	MATERIALES
	Capacidad	Manifestaci		
realizamos ejercicios de fuerza pasiva	Fuerza	Maxima	5	
Realizamos carrera de velocidad, pasamos	Resistencia	Anaerobica	5	Conos, platillos, Aros, balones.
el deportista hara ejercicios en la escalera de	Velocidad	esplazamiento	10	
Mantenemos los brazos rectos y realizamos	Flexibilidad	Estatica	5	

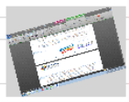
ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
llevaremos el balon de una linea a otra	Equilibrio		5	
En filas, los alumnos tendrán que pasar la	Reacción		5	
ubicamos los conos a una distancia de 1 metro	rones Basicos de Movimie		10	Conos, platillos, Aros, balones.

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
el deportista realiza pases cortos de pared por	x		10	
el deportista realiza pases a media y larga	x		10	Conos, platillos, Aros, balones.
.Partido entre compañeros nombrando un		x	25	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	Realizamos estiramientos de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	exaltamos las acciones de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Trabajamos como dar y recibir	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda el compromiso	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20 de Octubre**	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 5:00pm - 7:00pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General : Utilizar ejercicios acordes para los aprendizajes basados en la familiarización y coordinación óculo pie-balón, óculo
Objetivo Especifico: Correiir los errores que se puedan presentar a travez de la ejecucion de las actividades propuestas.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 Mi**	**MATERIALES Y RECURSO**
Aplicación de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		5	
realzamos llamado a lista	llamado a lista		3	
realizamos movilidad articular	Movilidad Articular		6	**conos, platillos, balones**
juagamos a la lleva, congelados patra	Calentamiento		6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

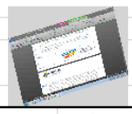
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 Mi**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaci**			
actividades encaminadas a la expresion	Fuerza	Explosiva		10	
ejercicios de flexibilidad activa y pasiva	Resistencia	Aerobica		10	
resistencia aerobica	velocidad	Reacciòn		10	**conos, platillos, balones**
Estiramos brazos y piernas en el mismo lugar.	Flexibilidad	Estatica		10	
ACTIVIDADES	**Capacidades**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Caminamos de para atrás al sonido del pito	Reacción			10	
Repetimos varios lanzamientos desde el punto	Adaptación			5	
Hacemos ejercicios como	Patrones Basicos de			5	**conos, platillos, balones**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
principios generales de desmarque	x		10	
acciones de recepción y remate al arco	x		10	
ejecucion de regate y remate al arco	x		10	**conos, platillos, balones**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Vuelta a la calma	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Valores aprendidos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Recordar ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Recordar proxima sesion de clase	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	22 de Octubre	Lugar: Estadio Municipal	Municipio: El Colegio	Hora: 5:00pm - 7:00pm	N° de sesión: 9	N° de semana: 03
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				N° de deportistas: 20		Edades: 13 - 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x

Objetivo General : Utilizar ejercicios acordes para los aprendizajes basados en la familiarización y coordinación óculo pie-balón, óculo
Objetivo Especifico: Corregir los errores que se puedan presentar a travez de la ejecucion de las actividades propuestas.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Aplicación de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la dase		5	
realzamos llamado a lista	llamado a lista		3	
realizamos movilidad articular	Movilidad Articular		6	conos, platillos, balones
juagamos a la lleva, congelados patra aumentar	Calentamiento		6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaci		
Realziamos ehjerciciosde fuerza pasiva	Fuerza	Explosiva	10	
realizamos ejercicios de conduccion de balon.	Resistencia	Aerobica	10	
al estimulo auditivo transportamos el balon lo	velocidad	Reacciòn	10	conos, platillos, balones
Estiramos brazos y piernas en el mismo lugar.	Flexibilidad	Estatica	5	

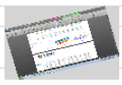
ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Caminamos de para atrás al sonido del pito	Reacción		10	
Repetimos varios lanzamientos desde el punto	Adaptación		10	
Hacemos ejercicios como balancearse,inclinarse,	Patrones Basicos de		5	conos, platillos, balones

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Realizamos varios lanzamientos desde el punto	x		10	
Hacemos un solo lanzamiento definiendo un	x		10	
Organizamos partido entre compañeros.	x		10	conos, platillos, balones
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
Estiramiento		4	Vuelta a la calma	
Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Valores aprendidos	
.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Recordar ejercicios	
Tareas en casa y recomendaciones generales		2	ecordar proxima sesion de clas	



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

Fecha:	25 de Octubre	Lugar: Estadio Municipal	Municipio: El Colegio	Hora: 5:00pm - 7:00pm	N° de sesión: 10	N° de semana: 04
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				N° de deportistas: 20		Edades: 13 - 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x

Objetivo General: Mejorar la conduccion con las diferentes superficies de contacto como lo son (borde interno- borde externo)
Objetivo Especifico: Controlar el balón con las diferentes superficies de contacto.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Saludo del día,recomendando estar concentrados .	Introduccion a la clase		4	
Llamado a lista	llamado a lista		2	
Movilidad articular dinámica	Movilidad Articular		5	
Elevación de la frecuencia cardiaca por medio de	Calentamiento		9	Conos, platillos, Aros, balones.

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaci		
Fortalecimiento tren superior	Fuerza	Explosiva	10	
Lanzamos el balón arriba lo atrapamos y salimos a velocidad.	Resistencia	Anaerobica	5	
Trabajo de velocidad de desplazamiento en parejas	Velocidad	Reacciòn	10	Conos, platillos, Aros, balones.
Trabajos de reacción y trabajo de dominio del balón				

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Coordinamos movimientos de brazos y piernas.	Acoplamiento		10	
2.Ejercicios de ataque y defenza	Ritmo		5	Conos, platillos, Aros, balones.
3.Repetimos ejercicios para controlar el balón.	Adaptación		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajo de dominio del balón	x		15	
finta y dominio de balon con la planta	x		15	Conos, platillos, Aros, balones.
enfrentamientos 3 vs 3		x	30	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	vuelta a la calma, estiramientos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Comentamos las acciones de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Trabajamos como dar y recibir	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda el compromiso	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27 de Octubre**	**Lugar: Estadio Municipal**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 5:00pm - 7:00pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Realizar ejercicios de pases precisos evitando perder el bálon.
Objetivo Específico: El deportista debe realizar diferentes pases a larga y corta distancia.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES
1. Saludo a los deportistas indicando los	Introduccion a la clase		5	
2. Se realiza el llamado a lista.	llamado a lista		2	
3. se realiza movilidad articular de	Movilidad Articular		5	Conos, platillos, Aros.
4. jugaremos a la lleva y los congelados para	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		empo 90 MI	MATERIALES
	Capacidad	Manifestaci		
1. realizamos ejercicios de fuerza pasiva	Fuerza	Maxima	5	
2. Realizamos carrera de velocidad, pasamos	Resistencia	Anaerobica	5	Conos, platillos, Aros, balones.
3. el deportista hara ejercicios en la escalera de	Velocidad	esplazamiento	10	
4. Mantenemos los brazos rectos y realizamos	Flexibilidad	Estatica	5	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. llevaremos el balon de una linea a otra	Equilibrio		5	
2. En filas, los alumnos tendrán que pasar la	Reacción		5	
3. ubicamos los conos a una distancia de 1	ones Basicos de Movimie		10	Conos, platillos, Aros, balones.

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.el deportista realiza pases cortos de pared	x		10	
2. el deportista realiza pases a media y larga	x		10	Conos, platillos, Aros, balones.
3.Partido entre compañeros nombrando un		x	25	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	Realizamos estiramientos de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	exaltamos las acciones de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Trabajamos como dar y recibir	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda el compromiso	



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	29 de Octubre	Lugar: Estadio Municipal	Municipio: El Colegio	Hora: 5:00pm - 7:00pm	N° de sesión: 12	N° de semana: 04
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				N° de deportistas: 20		Edades: 13 - 17 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Realizar Movimientos propios dentro del patrones basicos de movimiento para el deportista

Objetivo Especifico: Realizacion de trabajos pre deportivos con elementos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Bienvenida y saludo inicial por parte del formador	Introduccion a la clase	x	2 Minutos	
2. Se realiza una verificacion de asistencia	llamado a lista	x	2 Minutos	- Conos, platillos, Aros, balones.
3. Se realizan trabajos encaminados a las partes del	Movilidad Articular	x	8 Minutos	
4. Mediante juegos recreativos se realiza el ejercicio	Calentamiento	x	8 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaci			
Fortalecimiento tren inferior	Fuerza	Maxima	x	5 Minutos	
Fortalecimiento tren superior		Explosiva			Conos, platillos, Aros, balones.
Diferentes tipos y formas de conducción de balón en carrera	Resistencia	Aerobica	x	5 Minutos	
		Anaerobica			
desplzamientos rapidos con balon en movimiento constante	Velocidad	Maxima			
		esplazamient	x	10 Minutos	
		Reacciòn			
Trabajos de flexibilidad pasiva	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x	5 Minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Formas jugadas aplicadas a la persepcion del	Acoplamiento	x	5 Minutos	
Juegos pre -deportivos en busca de la concentracion	Orientación	x	5 Minutos	Conos, platillos, Aros, balones.
Ejercicios de velocidad rapida la cual permita una reac	Reacción	x	5 Minutos	
Formas jugadas y aplicativas para el desarrollo	Adaptación	x	10 Minutos	
Ejercicios con balon en diferentes contextos	rones Basicos de Movimie	x	20 Minutos	

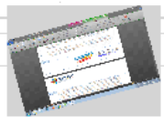
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajo individual de ventiunas con desplazamiento	x		20 Minutos	
futbol correctivo		X		Conos, platillos, Aros, balones.
Juego libre 3vs3 con variantes		x		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		x	Vuelta a la calma	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Valores aprendidos	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Recordar ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	Recordar proxima sesion de clase	

8. PLANES DIARIOS NOVIEMBRE



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 de Noviembre	Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio	Hora: 1:00 a 3:00 pm	N° de sesión: 37	N° de semana: 13
Nombre del Formador: Daniel Aleiandro Gomez Quintero			N° de deportistas: 20		Edades: 6-10 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Mejorar la velocidad de reaccion y desplazamiento en conduccion del balon.
Objetivo Especifico: brindar actividades que permita nal deportista mantener el desplazamiento controlada con del balón
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesion de	Introduccion a la clase	X	5	Silbato
2. Realizar Juegos Lúdicos y predeportivos	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento General y especifico	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capecidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1.Iniciare ngrupo a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador.	Fuerza	Maxima			
2. Realizar Movimientos de desplazamiento e ncarreras cortas y largas con y sin balón.		Explosiva			
3. Desplazamiento con diferentes indicaciones por parte del entrenador, dentro del terreno de juego.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

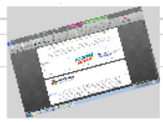
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	
1. Desplazamientos trotando sobre las lineas delimitadas en un circuito de ejercicios establecido, para mejorar la coordinación.	Acoplamiento	X		
2. desplazamientos caminando y trotando con y sin balón.	Ritmo	X		Manejo de espacio y orientación, con circuitos para realizar desplazamientos.
3.Manejar la coordinacion viso pedal al realizar los movimientos con y sin balón, que se indican por parte del entrenador .	Equilibrio	X	10	Conos Platillos
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	X	10	
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X	10	
8.		TEMAS		
DESPLAZAMIENTOS	Patrones Basicos de Movimiento	Caminar		
		Saltar		
		Correr		
		Rodar		
		Desliearte		
		TEMAS	15	
	Componente Teorico	Manejo de orientacion en el espacio.		
		Coordinacion viso pedica.		
		Conducción y/o Regate		
		TEMAS	5	
	Componente Social Volutivo	Trabajo en equipo		
		Coordinar movimientos en mismos espacios con mis compañeros.		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. desplazamientos en velocidad con y sin balón.	X		X	10	
2. Conducción del balón en circuitos con variantes.	X			10	Campo de Futbol o Zona Verde
3. Organización de equipos acorde al numero de deportistas para iniciar partidos.	X				Buena Dispocisión Conos y Platillos
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		X		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		X	FINALIZACION DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO Y ACLARACION DE DUDAS E INQUIETUDES.	Silbato
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	03 de Noviembre	Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio	Hora: 1:00 a 3:00 pm	Nº de sesión: 38		Nº de semana: 14
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				Nº de deportistas:	20		Edades: 6-10 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Mejorar la velocidad de reaccion y desplazamiento en conduccion del balon.
Objetivo Especifico: brindar actividades que permita nal deportista mantener el desplazamiento controlada con del balón
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de las actividades a desarrollar en la sesión de	Introduccion a la clase	X	5	Silbato
2. Control de Asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas.	Movilidad Articular	X	5	
4. General	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Desplazamientos: fase de adaptación y reconocimiento del espacio trotando por los diferentes circuitos establecidos para la practica de conducción de balón.	Fuerza	Maxima			
2.Dezplazamientos cortos y largos con conducción de balón, con estimulos auditivos y visuales.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

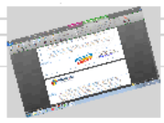
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conduccion de balón por las lineas que delimitan el circuito.	Acoplamiento			
2.Desplazamientos tocando diferentes partes del cuerpo y con variantes.	Ritmo	X		
3. Movimientos que impliquen el manejo de la coordinacion viso pedica con y sin balón.	Equilibrio	X	10	Platillos, conos y silbato.
4. Juego de velocidad de reacción entre compañeros ante un estimulo auditivo.	Orientación			
5.	Diferenciación	X	10	
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		Caminar		
		Correr		
		Rodar		
		Girar		
	Componente Teorico	TEMAS		
		Coordinación		
		Manejo del Espacio y Orientación.		
		Conducción de Balón.		
	Componente Social Volutivo	TEMAS		
		Compañerismo		
		Respeto por el trabajo y esfuerzo de mis compañeros.		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Manejo y conducción de balón de forma libre, con estimulos auditivos y visuales.	X		X	10	Zona Verde Conos Platillos
2. Conducción del Balón, en Zig-Zag, en circuito.	X		X	10	
3. Partidos 3 vs 3 con comodin.	X		X	10	
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	05 de Noviembre	Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio	Hora: 1:00 a 3:00 Pm	Nº de sesión: 39		Nº de semana: 14
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				Nº de deportistas:	20		Edades: 6-10 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Mejorar la velocidad de reaccion y desplazamiento en conducción del balon.
Objetivo Especifico: Brindar actividades que permitan tener mayor control en la conducción del balón.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Explicación del Trabajo y actividades a realizar.	Introduccion a la clase	X	5	Platillos, conos y Silbato.
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3.Movimientos Articulares con dinamicas que impliquen diferentes desplazamientos en una rea delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. General y especifico.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1.Realizar desplazamientos en un espacio determinado con el balon en conducción.	Fuerza	Maxima			
2. Actividad denominada congelados: en parejas deberan tocar una parte del cuerpo que ira indicando el instructor.		Explosiva			
3. Conducción de balón de un punto A desplazandose a un punto B, teniendo en cuenta las indicaciones que se vayan presentando.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4. Conducción de balón en parejas con pase incluido, entre los		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn	X	5	
8.	Flexibilidad	Estatica	X	5	
9.		Dinamica			

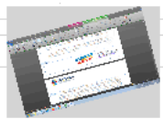
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Realizar trabajo de conducción, control y pase en parejas a corta y mediana distancia.	Acoplamiento			Zona verde, Conos, Balones, Silbato y Aros
2. Desarrollar trabajo de conducción y pase por grupos en la dinamica de pase, control y pase., denominado RONDO.	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		Correr		
		Caminar		
		Trotar		
	Componente Teorico	TEMAS	10	
		Manejo de Coordiacion viso manual y Viso pedica.		
		Concucción		
		Pase		
	Componente Social Volutivo	TEMAS	5	
		Compañerismo		
		Trabajo en Equipo		
		Respeto		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Partidos por equipos dependiendo la cantidad de deportistas.	X		X	10	Zona Verde, Aros, Conos, Platillos, Balones.
2. Conducción de balón de manera controlada por un circuito establecido.				10	
	X		X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marca con X	Tiempo 10 MIN	Actiividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	De manera individual.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	08 de Noviembre	Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio	Hora: 1:00a 3:00 pm	Nº de sesión: 40	Nº de semana: 14
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				Nº de deportistas: 20		Edades: 6-10 AÑOS

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Mejorar la velocidad de reaccion entrenando la concentracion y conduccion del balon.
Objetivo Especifico: Generar en los deportistas el deseo de mantener el balón dominado y realizar desplazamientos por el terreno de juego.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X	5	Platillos, Conos y Silbato.
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que impliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. Especifico.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con X		
1.Carreras y desplazamientos mediante estimulos auditivos y Visuales	Fuerza	Maxima	X	5	
2. Carrera con desplzameintos en zigzag sin Balón.		Explosiva			
3.Carrera con Desplzamientos en zigzag con Balón.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X	5	
6.		Desplazamiento	X	5	
7.		Reacciòn	X	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

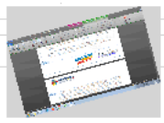
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Estimulos auditivos y visuales para iniciar desplazamientos de carrera sin balón.	Acoplamiento			Conos, Platillos, Balones y Silbato
	Ritmo	X	5	
	Equilibrio			
	Orientación	X		
	Diferenciación			
	Reacción	X	5	
	Adaptación	X		
2. Conducción libre del Balón por diferentes Obstaculos.	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	10	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
3. Historia del Deporte.	Componente Teorico	TEMAS	10	
		Historia del Deporte		
4. Alimentacion y habitos saludables.		Alimentación		
	Componente Social Volutivo	Horas de sueño		
		Charla Motivacional.		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Desplazamientos en conducción de balón por un area determinado.	X		X	10	Conos, Platillos, Balones y Silbato
2. Conducción del balón por un area de conos y platillos establecidos.	X		X	10	
3. Partido dependiendo la cantidad de deportistas, con comodin en areas establecidas del terreno de juego.	X		X		
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento por parejas.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10 de Noviembre	Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio	Hora: 1:00 a 3:00 p.m	N° de sesión: 41		N° de semana: 15
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				N° de deportistas: 20			Edades: 6-10 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Mejorar la velocidad de reaccion entrenando la concentracion y conduccion del balon.							
Objetivo Especifico: Permitir el afianciamiento del niño al conducir el balón por un area determinada en situaciones reales de juego.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X	5	Silbato
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que impliquen diferentes desplazamientos en una rea delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Trabajo de la tecnica de Conducción de Balon por parejas en un area delimitada.	Fuerza	Maxima		10	
2.Conducción de balon y Pase en desplazamientos cortos (control y recepción) por parejas. (avanzo, controlo)		Explosiva		10	
3.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

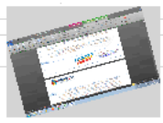
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Uso del Balon: Conducción de balón con diferentes Variantes.	Acoplamiento			Conos, Platillos, Balones, Petos y Silbato.
	Ritmo	X		
	Equilibrio			
	Orientación	X		
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación	X		
2. Trabajos conducción y pases cortos.	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
3. Importancia del trabajo en equipo para cumplir un objetivo.	Componente Teorico	TEMAS	10	
		Importancia del trabajo en Equipo		
4. Alimentación: Hidratación, Comidas Sanas y descanso.	Componente Social Volutivo	TEMAS	15 minutos	
		Trabajo En Equipo		
		Convivencia.		
		Disciplina		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Congelados: Tocar al compañero con el balón, utilizando variantes.	X		X	10	Conos y Balones.
2. Conducción de balón hasta un area determinada y luego finaliza remate a porteria.					
3. Forma jugada de Banquitas con diferentes variantes.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento General	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12 de Noviembre	Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio	Hora: 1:00 a 3:00 pm		N° de sesión: 42	N° de semana: 15
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				N° de deportistas:	20		Edades: 6-10 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Mejorar la velocidad de reaccion entrenando la concentracion y conduccion del balon.
Objetivo Especifico: Mejorar el fundamento tecnico de la conducción del balón.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X	5	Conos, Platillos y Silbato.
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que impliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. G Eneral y Especifico.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Conducción de balon en trayectorias cortas y largas, trabajo por parejas.	Fuerza	Maxima		10	Balones, Petos, Conos y Silbato
2. Conducción del Balon dentro de un area establecida mediante una pauta de un estimulo visual o auditiva.		Explosiva	X	10	
3. Conducción y Pases con Desplazamientos en las diferentes zonas de trabajo.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

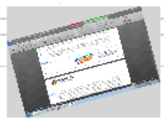
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1. Conducción de balón dentro de un area determinada con diferentes Variantes.	Acoplamiento		5
2.Conducción de balón donde al finalizar este fundamento ejecuta un Pase y su compañero debe aplicar Recepcion y/o control orientado, para luego rematar a porteria.	Ritmo	X	5
	Equilibrio	X	
	Orientación	X	
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	10
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
		Atrapar	
3.Explicacion de la importancia de una buena conducción de balón, tanto en espacios cortos y de mayor amplitud.	Componente Teorico	TEMAS	10
		Conducción	
		Tecnica del Pase	
		Control y Recepción	
4. Habitos Saludables	Componente Social Volutivo	TEMAS	15 Minutos
		Compañerismo	
		Trabajo en equipo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conducción de balón en Zig-Zag, finalizando con remate a porteria.	X		X	5 Minutos	Balones, Petos, Conos y Silbato
2. Ejercicio de Conducción, pase y Finalización.	X			10	
3. Partido dependiendo el numero de deportistas	X			10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento general	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Charla sobre las actividades desarrolladas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15de Noviembre Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio	Hora: 1:00 a 3:00 pm	N° de sesión: 43	N° de semana: 15
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero			N° de deportistas: 20		Edades: 6-10 AÑOS
INICIACIÓN X		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Movimientos propios dentro del patrones basicos de movimiento para el niño					
Objetivo Especifico: Realizacion de juegos pre - deportivos con elementos que faciliten la adaptacion al futbol.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X	5	Conos, platillos y Silbato
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que impliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Juegos pre-deportivos prolongados 3 vs 2 en cuadro	Fuerza	Maxima		10	Balones, Conos y Platillos y silbato.
2. Recreacion con balon en movimiento constante		Explosiva		10	
3. Ejercicio recreativo con balon - el rey del balón.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

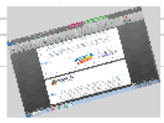
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1. Formas jugadas y aplicativas para el desarrollo	Acoplamiento		
2. Juegos pre-deportivos en busca de la concentracion	Ritmo	X	
3. Ejercicios de imitación entre los deportistas mientras se hace conducción del balón	Equilibrio		
	Orientación	X	
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	25 minutos
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
		Agarrar	
4. Reglamento.	Componente Teorico	TEMAS	10 minutos
		Importancia de cada Jugador	
		Reglamento Basico	
5. Charla a los deportistas de higiene y aseo personal.	Componente Social Volutivo	TEMAS	10 minutos
		Autocuidado	
		Alimentación	
		Asepsia.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Pases libres en parejas, a corta y mediana distancia.	X			10	Pañoleta, Balones, Conos y Platillos y silbato.
2. Partido 3 vs 3			X		
3. Partido 5 vs 5	X				
4. Bolos pateando el balón.			X		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento General	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17 de Noviembre Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio	Hora: 1:00 a 3:00 pm	N° de sesión: 44		N° de semana: 16
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero		N° de deportistas: 20			Edades: 6-10 AÑOS
INICIACIÓN X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Fomentar en el infante, las habilidades y destrezas fundamentadas en el trabajo en equipo					
Objetivo Especifico: Formar seres integrales mediante el Fútbol, con aplicación para todo el contexto de la vida					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X	5	Conos, platillos y Silbato
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que impliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. GEneral y Especifico.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con X		
1. Juegos recreativo la gallina ciega	Fuerza	Maxima			Balones, Conos y Platillos y silbato.
2. Juegos recreativos de busqueda de elementos		Explosiva	X		
3. Juegos cooperativos cadenita	Resistencia	Aerobica			
4. Ejercicios de coordinación por medio de obstaculos con finalizacion recepcion y/o control del Pase, rematando a porteria.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

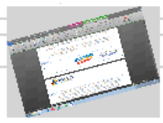
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1. Circuito de Coordinación con escalera y conos.	Acoplamiento		5
2. ejercicios de Carrera con y sin balón con salidas de estimulos auditivos y visuales.	Ritmo	X	5
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación		
3. Retroalimentacion de la importancia del trabajo de los fundamentos tecnicos del futbol	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	10
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
4. Charla Informativa del Futbol, fundamentos tecnicos.	Componente Teorico	TEMAS	10
		Reglamento Basico	
		Fundamentos Tecnicos	
5. Charla de autocuidado y Habitos saludables.	Componente Social Volutivo	TEMAS	10
		Disciplina	
		Convivencia Deportiva	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Ejercicios 3 vs 3	X		X	10	Silbato
2. Partido 5 Vs 5	X		X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19 de Noviembre	Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio	Hora: 1:00 a 3:00 pm	N° de sesión: 45	N° de semana: 16
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero			N° de deportistas: 20		Edades: 6-10 AÑOS
INICIACIÓN X		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Mejorar la habilidad de conduccion con obstaculos.					
Objetivo Especifico: brindar espacios que mejoren la adaptabilidad en la Tecnica de conducción del balón.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participación	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo e nequipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X		Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que impliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1.Circuito de Coordinación de escalera de agilidad	Fuerza	Maxima		10	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2.Circuito de conducción de balon entre conos y platillos.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

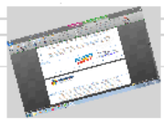
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	
1. Actividad en grupo trabajando el fundamento tecnico de conducción ante un estimulo visual o auditivo entre los platillos y/o conos.	Acoplamiento		10	
2. Circuito de Coordinacion, manejo del cuerpo al momento de realizar desplazamientos con conducción del balon.	Ritmo	X	10	
	Equilibrio			
	Orientación	X		
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
3. Refuerzo de Conceptos trabajados (Conducción de l balón).	orientación	TEMAS	15	
		Pase		
		Control		
4. Trabajo en equipo. Partidos	Componente Social Volutivo	TEMAS	5	
5. Habitos Saludables		Compañerismo		
		Toma de Buenas Desiciones		
		Aseo Personal		
		Buena Alimetación		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Realizar movimientos en Zig- Zag con balón.	X			10	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2. Realizar movimientos en Zig- Zag en un area determinada conduciendo el balon y realizar el pase al compañero.	X			5	
3. Partido 5 Vs 5			X	10	
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	X	5	Estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	22 de Noviembre	Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio	Hora: 1:00 a 3:00 pm	Nº de sesión: 46		Nº de semana: 16
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				Nº de deportistas:	20		Edades: 6-10 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Mejorar la habilidad de conduccion con obstaculos.							
Objetivo Especifico: Generar buenos espacios de armonia que faciliten el trabajo de los ejercicios desarrollados.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X		Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que impliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Carreras de manera individual.	Fuerza	Maxima			
2. Carreras en grupo con desplazamiento del balón.		Explosiva			
3. Juego de Tingo Tingo Tango.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica	X		

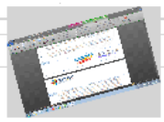
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	
1. Manejo de len espacios reducidos, actividad de rondo, con variantes.	Acoplamiento	X		
2. Conducción de balón libre dentro de un espacio determinado.	Ritmo			
	Equilibrio	X		
	Orientación	X		
	Diferenciación			Balones, Conos, platillos, petos, Silbato y arcos.
	Reacción	X		
	Adaptación	X		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
3. Refuerzo de Conceptos basicos del futbol.	Componente Teorico	TEMAS	10	
		Precisión		
		Control de Cuerpo		
		Equilibrio		
		Conciencia Espacial		
4.Trabajo en equipo	Componente Social Volutivo	TEMAS	5	
		Convivnecia		
		Compresion de Desiciones que se pueden presentar durante la practica del Futbol		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Pasar por un circuito lleno de obstaculos con buena			X	5	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2. Juego de balonmano, en espacio reducido.			X	10	
3. Partido 5 Vs 5			X	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24 de Noviembre	Lugar: Villa Olimpica	Municicio: El Colegio	Hora: 1:00 a 3:00 pm		Nº de sesión: 47	Nº de semana: 17
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				Nº de deportistas:	20		Edades: 6-10 AÑOS
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Mejorar la habilidad del fundamento tecnico de conduccion de balón con diferentes obstaculos.
Objetivo Especifico: Desarrollar una mejor conducción del balón pegado al pie dominante.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X		Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que impliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con X		
1. Trabajo en area de juego reducido por grupos, realizando enfasis en el fundamento tecnico conducción.	Fuerza	Maxima		10	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2. Ejercicio de conducción en espacios cortos y medianos realizando entrega del balón al compañero.		Explosiva	X	10	
3. Conduccion de Balon en circuito de espacios reducidos, con obstaculos.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica		10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

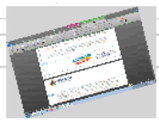
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1. Juego de 3 vs 3 con comodin para el equipo que tenga posesion del Balón,.	Acoplamiento		15
2. desplazamiento con Conduccion de Balon al pie por circuito corto de Conos, platillos y estacas.	Ritmo	X	10
	Equilibrio		
	Orientación	X	
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
		Girar	
4. Refuerzo de Conceptos basicos de futbol.	Componente Teorico	TEMAS	10
		Reglamentación	
		Conduccion del Balón	
		Pase	
		Control Orientado	
5. Sentido de Pertenencia	Componente Social Volutivo	TEMAS	5
6. Motivación		Actitud Positiva	
7. Inteligencia Emocional		Atención y Conentración	

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Partido 3 vs 3 con un comodin.	X		X	10	Conos, Petos, Platillos y Silbato
2. Partido 5 Vs 5			X	10	
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	X	5	Estiramiento	Silbato
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26 de Noviembre**	**Lugar: Villa Olimpica**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 1:00 a 3:00 pm**	**N° de sesión: 48**		**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				**N° de deportistas:**	**20**		**Edades: 6-10 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Brindar espacios ludicos y recreativos que permitan a los deportistas vincular los fundamentos tecnicos.
Objetivo Especifico: Generar gusto por la practica deportiva del futbol.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X	5	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X		
3. Movimientos Articulares con dinamicas que impliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Juegos predeportivos.	Fuerza	Maxima		15	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2. Carreras de relevos con y sin balón.		Explosiva	X	20	
3. Juego de la seerpiente.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

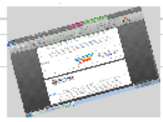
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1.Juegos pre- deportivos: Orientados al gusto de la practica deportiva del Futbol. Balonmano, Ponchados, La Lleva.	Acoplamiento		
	Ritmo	X	
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación		
2.Refuerzo de Conceptos fundamentos tecnicos del futbol.	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
		Agarrar	
	Componente Teorico	TEMAS	5
		Pase	
		Remate	
		Conducción	
		Regate	
		Cabeceo	
3. Autoestima	Componente Social Volutivo	TEMAS	10
		Motivación	
		Superación	
		Control de Emociones	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Ejercico de pases y desplazamientos, cortos.	X			10	Conos, Petos, Balon y Silbato.
2. Juego en Campo 3 Vs 3 con opción de comodin.	X			10	
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 de Noviembre Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio	Hora: 3:00 a 5:00 pm	N° de sesión: 37		N° de semana: 13
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero		N° de deportistas: 20			Edades: 11-13 AÑOS
INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Permitir el desarrollo de los fundamentos técnicos del futbol					
Objetivo Especifico: fortalecer los fundamentos tecnicos haciendo enfasis en el trabajo en equipo.					
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	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X	5	Platillos, Conos y Silbato.
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que impliquen	Movilidad Articular	X	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		Platillos, Conos y Silbato.
1. Carreras de relevos en equipos con y sin balon.	Fuerza	Maxima		10	
2. Forma jugada de ataque y defensa 1 vs 1 con un comodin.		Explosiva	X	10	
3. realizar desplazamientos que indiquen movimientos del balon con las diferentes superciñes de contacto.	Resistencia	Aerobica	X	10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X		
		Reacciòn	X		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X		

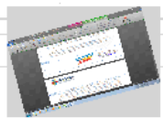
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1. realizar ejercicios de desplazamientos en un area determinada.	Acoplamiento		10
2. juegos pre deportivos que impliquen constante movilidad en	Ritmo		10
3. Estimulos para iniciar carreras y desplazamientos en velocidad con y sin balón.	Equilibrio	X	10
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación	X	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Caminar	
		Saltar	
		Correr	
		Rodar	
		Deslizarse	
4. Explicación del Reglameto	Componente Teorico	TEMAS	10
		Reglamento basico	
		Importancia de los fundamentos tecnicos	
5. Dialogo sobre Habitos Saludables e higiene personal.	Componente Social Volutivo	TEMAS	5
		Alimentación	
		Horas de Sueño	
		Aseo Personal	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Partidos por equipos, rotando los riuales.		X		10	Campo de Futbol o Zona Verde Conos y Platillos y Silbato
2. Ejercicio de Ataque y defensa 4 vs 2 y remate a porteria.	X	X		10	
3. Partido dependiendo la cantidad de deportistas			X		
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	X	5	FINALIZACION DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO Y ACLARACION DE DUDAS E INQUIETUDES.	Silbato
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5		
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	08 de Noviembre Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio	Hora: 3:00 a 5:00 pm	N° de sesión: 38	N° de semana: 14
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero			N° de deportistas: 20		Edades: 11-13 AÑOS

INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO

Objetivo General: Permitir el desarrollo de los fundamentos técnicos del futbol
Objetivo Especifico: Realizar ejercicios orientados a fortalecer el fundamento tecnico del pase, conducción, regate, remate y cabeceo.
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	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X	5	Platillos, Conos y Silbato.
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que impliquen diferente	Movilidad Articular	X	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Juegos predeportivos teniendo en cuenta el balon como factor primordial.	Fuerza	Maxima		10	
2. Conducción de balon por medio de circuitos de platillos, conos y estacas.		Explosiva	X	10	
3. Ejercicio de velocidad de desplzamiento sin balón de un punto A llegando a un punto B, realizando un pase por medio de una referencia (conos), donde le devuelven el balon y remate a porteria.	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

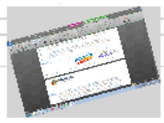
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Juego Libre por equipo dependiendo la cantidad de deportistas, aplicando los fundamentos tecnicos de conducción, Pase, recepción y remate.	Acoplamiento			Platillos, Conos y Silbato.
	Ritmo			
	Equilibrio	X	10	
	Orientación			
	Diferenciación	X	10	
	Reacción			
	Adaptación	X	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		Caminar		
		Correr		
		Rodar		
		Girar		
		Patear		
4. trabajo en Situaciones reales de juego.	Componente Teorico	TEMAS		
		Ataque		
		Defensa		
5. Valores	Componente Social Volutivo	TEMAS	5	
		Compañerismo		
		Respeto por el trabajo y esfuerzo de mis compañeros.		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Rconduccion de balon en un circuito.	X			10	Zona Verde Conos
2. Partido 5 Vs 5 con dos comodines.	X		X	10	Platillos
3. Rey del cuadro.	X		X		
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actiuidad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	X	5	Individual	Silbato
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	05 de Noviembre	Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio	Hora: 3:00 a 5:00 Pm	N° de sesión: 39		N° de semana: 14
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				N° de deportistas:	20		Edades: 11-13 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Trabajar las habilidades tecnicas del deportista mediante ejercicios pre-deportivos.							
Objetivo Especifico: Desarrollar el mejoramiento de la capacidad de reacción en situaciones reales de juego.							
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	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X	5	Platillos, Conos y Silbato.
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que impliquen diferentes desplazamientos en una rea delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1.Circuito de velocidad de reacción, con llegada en busca del balon, conduciendo el balon por una serie de conos y rematando a porteria.	Fuerza	Maxima		10	Conos, Balones, Silbato y Aros
2. Juegos tradicionales con ayuda del balon.		Explosiva	X	10	
3.Circuito de conducción de balón entre obstaculos, Regate y/o Dribling, con remate a porteria.	Resistencia	Aerobica	X	20	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

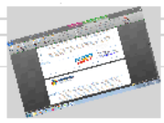
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1. Ejercicios de Conducción, regate y remate a porteria.	Acoplamiento		10
	Ritmo	X	
	Equilibrio		
	Orientación	X	
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación	X	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Correr	
		Caminar	
		Trotar	
		Patear	
2. Refuerzo y aclaración de Conceptos	Componente Teorico	TEMAS	10
		Regate	
		Cambios de Velocidad	
		Pase	
		Remate	
3. Charlas Motivacionales	Componente Social Volutivo	TEMAS	5
4. Hidratación		Dedicación	
		Disciplina	
		Esfuerzo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. torneo de Futbol, se divide el grupo en equipos.			X	10	Zona Verde, Aros, Conos, Platillos, Balones.
2. Partido dependiendo de la cantidad de deportistas	X				
3. ejercicio de remate penal.	X				
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marca con X	Tiempo 10 MIN	Actiividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	De manera individual.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08 de Noviembre	Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio	Hora: 3:00 a 5:00 pm	Nº de sesión: 40	Nº de semana: 14
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero			Nº de deportistas: 20		Edades: 11-13 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Estimular el desarrollo de buenos gestos tecnicos en el futbol.
Objetivo Especifico: Brindar actividades que permitan mejorar la visión de juego de los deportistas.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X	5	Platillos, Conos y Silbato.
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que impliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Ejercicios por grupos manteniendo la posesion del balon, el mayor tiempo posible.	Fuerza	Maxima		15	
2. Juego de defensa y ataque, balonmano.		Explosiva		10	
3. Actividad de en Grupos: Tocar el balon y realizar desplazamiento en la misma dirección.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

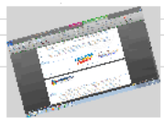
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Desplazamientos en trenza con pases y remate a porteria.	Acoplamiento			Conos, Platillos, Balones y Silbato
	Ritmo	X	5	
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción	X	5	
	Adaptación			
2. Trabajo de pases a la linea lateral y remate a porteria.	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	10	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
3. Refuerzo de Conceptos	Componente Teorico	TEMAS	10	
		Pase		
		Control y/o recepción		
		viveza		
		eficiencia y eficacia		
4. Habitos saludables.	Componente Social Volutivo	TEMAS	15	
		Alimentación		
		Horas de sueño		
		Hidratación		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Partido 7 vs 7 con comodin.	X			10	Conos, Platillos, Balones y Silbato
2. Partido de Juego Libre, con aclaracion de situaciones de juego.	X	X		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	X	5	Estiramiento por parejas.	Conos, Platillos, Balones y Silbato
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 de Noviembre	Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio	Hora: 3:00 a 5:00 pm	Nº de sesión: 41	Nº de semana: 15
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero			Nº de deportistas: 20		Edades: 11-13 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Realizar ejercicios que permitan mantener la posesion del balón.
Objetivo Especifico: Mantener la posesion del balon en situaciones reales de juego.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X	5	Silbato
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que impliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con X		
1. Trabajo por parejas, realizan ejercicios ludicos que impliquen desplazamiento en un area determinada.	Fuerza	Maxima		10	
2.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

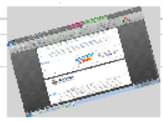
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	
1. Rondo: Pases y control a uno o mas toques.	Acoplamiento			Conos, Platillos, Balones, Petos y Silbato.
	Ritmo	X		
	Equilibrio			
	Orientación	X		
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación			
2. Trabajos por grupos dentro de una rea realizar la mayor cantidad de pases, impidiendo que el equipo contrario se haga a la posesion del balon.	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
3. Trabajo de Conceptos sobre los fundamentos tecnicos y tacticos a la hora de mantener la posesion del balon.	Componente Teorico	TEMAS	10	
		Estimulo		
		Reacción		
		Velocidad		
		rapidez		
4.Mejoramiento de las Relaciones Interpersonales, por medio de la practica deportiva del fútbol.	Componente Social Volutivo	TEMAS	5 minutos	
		Trabajo En Equipo		
		Convivencia.		
		Disciplina		
		Amistad		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Partido 5 vs 5 aplicando la posesion del balón.			X	10	Conos y Balones.
2. Partido de futbol			X	10	
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento General	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12 de Noviembre Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio	Hora: 3:00 a 5:00 pm	N° de sesión: 42	N° de semana: 15
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero			N° de deportistas: 20		Edades: 11-13 AÑOS

INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Realizar ejercicios que permitan mantener la posesion del balón.
Objetivo Especifico: Mantener la posesion del balon en situaciones reales de juego.
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	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X	5	Conos, Platillos y Silbato.
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que impliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Actividades ludicas.	Fuerza	Maxima		10	Balones, Petos, Conos y Silbato
2.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1. Trabajo en grupos haciendo enfasis en el pase con diferentes Variantes.	Acoplamiento		10
2. Rondo con pases y control, circuito de pases, regate a obstaculos y finalización de remate a porteria.	Ritmo	X	10
	Equilibrio		
	Orientación	X	
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	10
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
3. Explicacion de la importancia de los fundamentos tecnicos en el desarrollo de la practica deportiva del Fútbol.	Componente Teorico	TEMAS	10
		Pase	
		Control	
		Regate / Dribling	
		Remate	
4. Habitos Saludables	Componente Social Volutivo	TEMAS	15 Minutos
		Compañerismo	
		Trabajo de grupo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Partido por grupos 5 vs 5. con comodin en espacio reducido, realizando 21 toques del balon sin interrupcion.	X			10 Minutos	Balones, Petos, Conos y Silbato
2. Partido Futbol haciendo enfasis en la posesion para llegar a campo rival y anotar gol.	X	X		15 Minutos	
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	X	5	Estiramiento general	Silbato
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Charla sobre las actividades desarrolladas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15 de Noviembre	Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio	Hora: 3:00 a 5:00 pm	N° de sesión: 43		N° de semana: 15
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				N° de deportistas:	20		Edades:11-13 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: desarrollar actividades de posesion en espacios reducidos.							
Objetivo Especifico: Mantener la posesion del balón en situaciones reales de juego.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X	5	Conos, platillos y Silbato
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que impliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Ejercicios de persecución con y sin balón	Fuerza	Maxima		10	Balones, Conos y Platillos y silbato.
2. Juego ludico Triki		Explosiva		10	
3.	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

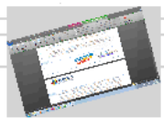
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1. Ejercicios en grupos realizando velocidad de desplazamiento ir al frente hasta tocar el platillo y después volver a la posicion a defender.	Acoplamiento	X	10
2. Ejercicio 5 Vs 5 con posesion.	Ritmo	X	10
3. Transiciones de ataque y defensa por medio de Estimulos auditivos y Visuales manteniendo la posesion del balon.	Equilibrio		
	Orientación	X	
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20 minutos
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
4. Refuerzo de Conceptos Trabajados	Componente Teorico	TEMAS	10 minutos
		Defensa	
		Ataque	
		Posesión	
5. Charla a los deportistas sobre habitos saludables	Componente Social Volutivo	TEMAS	10 minutos
		Hidratación	
		Alimentación	
		Descanso	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Ejercicios 4 vs 2		X	X	10	Balones, Conos y Platillos y silbato.
2. Partido 5 vs 5	X		X	10	
3. Partido 7 vs 7	X	X	X	10	
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	X	5	Estiramiento General	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17 de Noviembre	Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio	Hora: 3:00 a 5:00 pm	Nº de sesión: 44	Nº de semana: 16
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero			Nº de deportistas: 20		Edades: 11-13 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Mantener la posesion del balon en espacios o areas reducidas
Objetivo Especifico: Brindar actividades que permitan mejorar la vision de juego en espacios reducidos.
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	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X	5	Conos, platillos y Silbato
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que impliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Juego lúdico la cola del cocodrilo.	Fuerza	Maxima		10	Balones, Conos y Platillos y silbato.
2. Juego Ludico de la Cadenita.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica	X	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

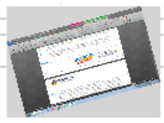
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1.Ejercicios de espacios reducidos en circulo trabajo por grupos, intentando realizar la mayor cantidad de pase posibles.	Acoplamiento		5
2. Situaciones de juego en desventaja numerica.	Ritmo	X	5
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación		
3. Retroalimentacion de la importancia del trabajo sobre posesión, ataque y defensa.	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	10
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
4. Video de la importancia de la posesión en las situaciones de juego que se pueden presentar.	Componente Teorico	TEMAS	10
		defensa	
		coberturas	
		robos	
5. Dialogo motivación	Componente Social Volutivo	TEMAS	10
		Disciplina	
		Superación	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Juego del rondo.		X	X	10	Silbato
2. Dos equipos uno ataca otro defiende, impidiendo que pase por ciertas areas establecidas y que por ende no haya gol. Variante con comodines.		X		10	
3. Situaciones de Juego de inferioridad numerica en defensa. Variantes.		X		10	
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19 de Noviembre Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio	Hora: 3:00 a 5:00 pm	N° de sesión: 45	N° de semana: 16
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero			N° de deportistas: 20		Edades: 11-13 AÑOS

INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Mantener la posesion del balon en espacios o areas reducidas
Objetivo Especifico: Mejorar Los fundamentos tecnicos mediante juegos en espacios reducidos.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X		Balones, Conos, platillos y Silbato
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que impliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con X	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Trabajo de mantener el balon 7 x 7 con cuadro	Fuerza	Maxima		10	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2. Contrataques tras perdidad del balon 6 x6		Explosiva	X	10	
3.Juego de 21 toques.	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

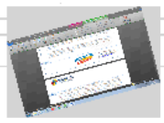
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	
1.Ejercicios en grupo del mayor nuemro de Pases, el equipo perdedor realizara un trabajo adicional.	Acoplamiento		10	
2. Explicacion de la importancia de la posesion del balon.	Ritmo	X	10	
	Equilibrio			
	Orientación	X		
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
3. Refuerzo de Conceptos trabajados: sistemas de juego.	Componente Teorico	TEMAS	15	
		Defensa		
		Cobertura		
		Repliegue		
4. Trabajo en equipo	Componente Social Volutivo	TEMAS	5	
5. Habitos Saludables		Compañerismo		
		Toma de Buenas Desiciones		
		Aseo Personal		
		Buena Alimetación		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Defensa - ataque 2 vs 4: donde dos defienden o 4 atacan en un espacio reducido.		X		10	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2.Actividade 5 vs 5 con remate a porteria.		X		10	
3. Partido aplicando los conceptos trabajados.		X		20	
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22 de Noviembre Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio	Hora: 3:00 a 5:00 pm	N° de sesión: 46		N° de semana: 16
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero		N° de deportistas: 20			Edades: 11-13 AÑOS
INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Brindar ejercicios que prmitan tener transiciones rapidas en ataque.
Objetivo Especifico: permitir el fortalecimiento de los fundamentos tecnicos a la hora de atacar.
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	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X		Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que impliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con X		
1.trote con progresion y movilidad articular.	Fuerza	Maxima			Balones, Globos, Pelotas de Tenis de Campo, Conos, platillos, petos y Silbato
2. pases medios y largos.		Explosiva	X		
3. Rondo de posesion y posicion.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1. Juego de posesion con remate a porteria entre dos equipos, iniciando desde el saque del arquero.	Acoplamiento		
2. Actividad de Ponchados	Ritmo		
	Equilibrio	X	
	Orientación	X	
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación	X	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
3. Refuerzo de Conceptos	Componente Teorico	TEMAS	10
		Posesion	
		Cotrol del balón	
		Posicionamiento	
4.Trabajo en equipo	Componente Social Volutivo	TEMAS	5
		Convivnecia	
		Compresion de Desiciones que se pueden presentar durante la practica del Futbol	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Pases a la linea de fondo con opcion de pase o remate a porteria.			X	20	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2. Ejercicio de 3 atacan y 5 atacan.			X		
3. Partido de futbol, acorde a la cantidad de deportistas.		X			
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24 de Noviembre	Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio	Hora: 3:00 a 5:00 pm	Nº de sesión: 47	Nº de semana: 17
Nombre del Formador: Daniel Aleiandro Gomez Quintero			Nº de deportistas:	20		Edades: 11-13 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Aumentar el trabajo en equipo manteniendo la posesion del balón mediante juegos y ejercicios en grupo.
Objetivo Especifico: Desarrollar una mejor adaptación en el grupo por medio de formas jugadas que permitan mantener la posesion del balon.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X	2	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	3	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que impliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Juegos de velocidad - relevos por equipos.	Fuerza	Maxima		10	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2. zig-zag entre conos y salida a maxima velocidad hasta las estacas.		Explosiva	X	10	
3. Desplazamiento hasta el cono, retroceder de espaldas hasta las estacas.	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

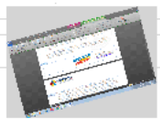
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	
1. Carrera de Relevos, con la conduccion del balon.	Acoplamiento		15	
	Ritmo	X		
	Equilibrio			
	Orientación	X		
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
		Girar		
4. Refuerzo de Conceptos de futndamentos tecnicos y tacticos del futbol.	Componente Teorico	TEMAS	10	
		Defensa		
		Basculaciones		
		Orientación		
5. Sentido de Pertenencia	Componente Social Volutivo	TEMAS	5	
		Actitud Positiva		
		Atención y Cocentración		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Posesion del balon entre equipos 6 x 6			X	10	Conos, Petos, Platillos y Silbato
2. Partido de Futbol			X	10	
			X	10	
	X	X		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26 de Noviembre	Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio	Hora: 3:00 a 5:00 pm N° de sesión: 48	N° de semana: 17
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero			N° de deportistas: 20	Edades: 11-13 AÑOS

INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO

Objetivo General: Aumentar el trabajo en equipo manteniendo la posesion del balón mediante juegos y ejercicios en grupo.
Objetivo Especifico: Desarrollar una mejor adaptación en el grupo por medio de formas jugadas que permitan mantener la posesion del balon.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de la actividad a desarrollar.	Introduccion a la clase	X		Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que impliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Juegos de Rol	Fuerza	Maxima		15	
2. ejercicio de velocidad en la ejecucion del pase a primera intencion y evitar que el contrario tenga el balon.		Explosiva	X	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

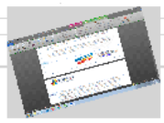
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1.Ejercicios de Velocidad en pases y trabajo de control en situaciones reales de juego.	Acoplamiento		20
	Ritmo	X	
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Caminar	
		Correr	
		Patear	
2.Refuerzo de Conceptos	Componente Teorico	TEMAS	10
		Pase	
		Remate	
		Regare	
		Conducción	
		Cabeceo	
3. Autoestima	Componente Social Volutivo	TEMAS	10
		Motivación	
		Superación	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Partido 3 vs 3 y un comodin, realizando el mayor numero de pases.	X		X	15	Conos, Petos, Balon y Silbato.
2. 5 Vs 5: se deben realizar 5 pases continuos paara poder rematar a porteria.		X			
3. Partido de Futbol		X			
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	01 de Noviembre	Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio	Hora: 5:00 a 7:00 pm	N° de sesión: 37		N° de semana: 13
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				N° de deportistas: 20			Edades: 14-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	X	
Objetivo General: Mejorar las condiciones fisicas del deportista.							
Objetivo Especifico: Realizar ejercicios que paulatinamente permitan mejorar las condiciones del deportista.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	5	Platillos, Conos y Silbato.
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X		
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento General y especifico	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1.Realizar desplazamientos cortos a maxima velocidad.	Fuerza	Maxima		10	Platillos, Conos y Silbato.
2. ejecutar movimientos que impliquen cambios de direccion a maxima velocidad.		Explosiva		10	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	X		
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X		
		Reacciòn	X		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

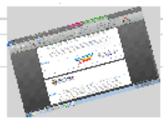
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Trabajo en circuito: escalera, realizando velocidad hasta el cono, controla el pase conduce el balon por medio de las estacas.	Acoplamiento		10	Platillos, Conos y Silbato.
2. Acividad de desplazamientos entre conos, platillos y estacas.	Ritmo	X	10	
	Equilibrio			
	Orientación	X		
	Diferenciación			
	Reación	X		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		Caminar		
		Saltar		
		Correr		
		Rodar		
4. Explicación de Conceptos en situaciones especificas de Juego.	Componente Teorico	TEMAS	10	
		ataque		
		Posicionamiento		
		Coberturas		
5. Dialogos sobre Habitos Saludables	Componente Social Volutivo	TEMAS	10	
		Alimentación		
		Horas de Sueño		
		Higiene Personal		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Partido dependiendo la cantidad de deportistas.		X		10	Petos, Conos , Platillos y Silbato
2.		X		10	
3.		X		10	
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento en parejas	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			FINALIZACION DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO Y ACLARACION DE DUDAS E INQUIETUDES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08 de Noviembre Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio	Hora: 5:00 a 7:00 pm	N° de sesión: 38		N° de semana: 14
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero		N° de deportistas: 20			Edades: 14-17 AÑOS
INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo General: Mejorar las condiciones fisicas del deportista.
Objetivo Especifico: Realizar ejercicios que paulatinamente permitan mejorar las condiciones del deportista.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Implementar situaciones que permitan mejorar la posesion y generar opciones en ataque.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	5	Platillos, Conos y Silbato.
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X	5	
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento General en grupo	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		Platillos, Conos y Silbato.
1. Trote suave realizando desplazamientos en un cuadro.	Fuerza	Maxima		10	
2. Juego por parejas para entrar en movimiento.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

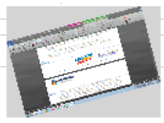
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1. Realizar desplazamientos cortos y largo a maxima velocidad con pequeñños intervalos de tiempo.	Acoplamiento	X	
	Ritmo		
	Equilibrio	X	
	Orientación		
	Diferenciación	X	
	Reacción		
	Adaptación	X	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20
		Caminar	
		Correr	
		Rodar	
		Girar	
		Patear	
4. Situaciones reales de juego.	Componente Teorico	TEMAS	15
		Ataque	
		Defensa	
5. El buen trato.	Componente Social Volutivo	TEMAS	5
		Compañerismo	
		Respeto por el trabajo y esfuerzo de mis compañeros.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Aplicación de ataque entre conos y platillos. Variantes.		X		10	Zona Verde Conos Platillos
2. juego ataque de 5 Vs 2		X		10	
3. partido dependiendo la cantidad de deportistas		X		20	
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Individual	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05 de Noviembre	Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio	Hora: 5:00 a 7:00 Pm	N° de sesión: 39	N° de semana: 14
Nombre del Formador: Daniel Aleiandro Gomez Quintero			N° de deportistas: 20		Edades: 14-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Mejorar la adaptación de todo el grupo ante situaciones de juego real.
Objetivo Especifico: Brindar estimulos que permitan evidenciar que funcion cumple cada uno de los deportistas en el terreno de juego.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Implementar situaciones que permitan mejorar la posesion y generar opciones en ataque.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	5	Platillos, Conos y Silbato.
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X		
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento General y Especifico	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Trabajo de competencia por parejas.	Fuerza	Maxima		10	Conos, Balones, Silbato y Aros
2. ejercicios basicos de lateralidad por parejas.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

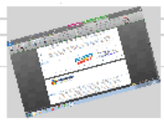
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1.Ejercicios de Rol dentro del terreno de Juego.	Acoplamiento		10
	Ritmo	X	
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación	X	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Correr	
		Caminar	
		Trotar	
2. Refuerzo y aclaración de Conceptos en situaciones reales de Juego.	Componente Teorico	TEMAS	10
		Regate	
		Cambios de Velocidad	
		Conducción	
		Ataque	
3. Charlas Motivacionales	Componente Social Volutivo	TEMAS	5
4. Hidratación		Dedicación	
		Disciplina	
		Esfuerzo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Actividad de Ataque con cada deportista en el terreno de juego.		X		10	Zona Verde, Aros, Conos, Platillos, Balones.
2. trabajo de posicionamiento en el terreno de juego		X		10	
3. Partido de Futbol y correción de situaciones.		X		20	
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marca con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	De manera individual.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	08 de Noviembre	Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio	Hora: 5:00 a 7:00 pm		Nº de sesión: 40	Nº de semana: 14
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				Nº de deportistas: 20			Edades: 14-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo General: Mejorar la adaptación de todo el grupo ante situaciones de juego real.
Objetivo Especifico: Brindar estimulos que permita nevidenciar que funcion cumple cada uno de los deportistas en el terreno de juego.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Aplicar conceptos de desmarque, diagonales, coberturas en ataque, cambios de ritmo y orientación.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	5	Platillos, Conos y Silbato.
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X		
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento Especifico	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Trote continuo en un area determinada.	Fuerza	Maxima		15	
2. se dividen en grupos y realizan trabajo de control, pase y pared.		Explosiva		10	
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

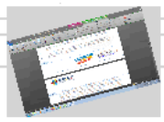
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Uso de la cancha completa para realizar reconocimento de las posiciones de cada jugador en el terreno de juego	Acoplamiento			Conos, Platillos, Balones y Silbato
	Ritmo	X		
	Equilibrio			
	Orientación	X		
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación			
2. Rondo: se establecen grupos de trabajo.	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	25	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
3. Refuerzo de Conceptos	Componente Teorico	TEMAS	10	
		Ataque		
		Coberturas		
		Posesión		
		Lateralidad		
4. Habitos saludables.	Componente Social Volutivo	TEMAS	15	
		Recuperación		
		Masajes		
		Lesiones		
		Alimentación		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación de cada posicion en el terreno de juego.		X		15	Conos, Platillos, Balones y Silbato
2.Movimientos en zona: Según cada una de las posiciones en el terreno de juego.		X		10	
3. partido aplicando los conceptos trabajados		X		20	
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento por parejas.	Conos, Platillos, Balones y Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 de Noviembre	Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio	Hora: 5:00 a 7:00 pm	Nº de sesión: 41	Nº de semana: 15
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero			Nº de deportistas: 20		Edades: 14-17 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Mejorar la condicion fisica de los deportistas por medio de trabajos en sus capacidades fisicas.
Objetivo Especifico: Fortalecer mediante ejercicios la condicion fisica del deportista.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Aplicar conceptos de desmarque y diagonales.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Toma de Asistencia	Introduccion a la clase	X	5	Silbato
2.Explicación del trabajo a desarrollar.	llamado a lista	X		
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. trabajo de estiramiento y elongacion por grupos	Fuerza	Maxima		10	Conos, Platillos, Balones, Petos y Silbato.
2. Trote suave y continuo.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica	X	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

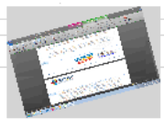
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1. Desarrollo de la condición fisica del deportista.	Acoplamiento		
	Ritmo	X	
	Equilibrio		
	Orientación	X	
	Diferenciación		
	Reacción		
	Adaptación	X	
2. Ejercicios de salto y sprint.	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
3. Trabajo de Conceptos	Componente Teorico	TEMAS	10
		Regate	
		Pase	
		Control	
		posesión	
		Conducción de Balón.	
4.Habitos Saludables	Componente Social Volutivo	TEMAS	5 minutos
		Higiene Personal	
		Alimentación	
		Descanso	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. juego de Pases	X	X		10	Conos y Balones.
2. Rondo con transiciones de juego y cambios de orientacion.		X		10	
3. Partido		X		20	
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento General	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12 de Noviembre	Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio	Hora: 5:00 a 7:00 p.m	N° de sesión: 42		N° de semana: 15
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero			N° de deportistas: 20			Edades: 14-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo General: Mejorar los apoyos y coberturas a la hora de defender.
Objetivo Especifico: Realizar ejercicios que permitan tener control de los espacios en el mommento de defender el arco.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Aplicar conceptos de desmarque y diagonales.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Explicación del trabajo a desarrollar.	Introduccion a la clase	X	5	Conos, Platillos y Silbato.
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X		
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento Especifico	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con X	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Los gatos y los ratones	Fuerza	Maxima		10	Balones, Petos, Conos y Silbato
2. Derribar el Cono.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	
1. Progresion del juego - coberturas	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo	X	10	
	Equilibrio			
	Orientación	X		
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	10	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
3.Explicacion de la importancia de la defensa	Componente Teorico	TEMAS	10	
		Remate		
		Perfilamiento		
4. Habitos Saludables	Componente Social Volutivo	TEMAS	15 Minutos	
5. Compartir		Compañerismo		
		Trabajo de grupo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. un equiporealiza la ejecucion de pases filtrados y el otro equipo defiende.		X		10 Minutos	Balones, Petos, Conos y Silbato
2. Partido condicionado.	X	X		20 Minutos	
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento general y Especifico.	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Charla sobre las actividades desarrolladas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15 de Noviembre	Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio	Hora: 5:00 a 7:00 pm	Nº de sesión: 43		Nº de semana: 15
Nombre del Formador: Daniel Aleiandro Gomez Quintero				Nº de deportistas:	20		Edades: 14-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo General: Generar situaciones que permitan tener transiciones en ataque y defensa
Objetivo Especifico: Realizar actividades que permitan a traves del juego realizar una organización de conceptos en ataque y defensa.
Objetivo Tecnico o Tactico :

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	5	Conos, platillos y Silbato
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X		
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento General y especifico	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Trote suave y continuo.	Fuerza	Maxima		10	
2. ejercicios de Pases en grupos, permientiendo la movilidad del deportista.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

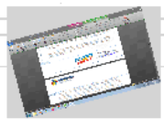
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Trabajar posesion y posicion: teniendo mayor numero de deportistas cerca al balon.	Acoplamiento	X	10	Balones, Conos y Platillos y silbato.
2. circulacion del balon en las zonas de juego para permitir pases filtrados y buscar la superioridad numerica en campo rival.	Ritmo		10	
	Equilibrio	X		
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20 minutos	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
4. Refuerzo de Conceptos Trabajados	Componente Teorico	TEMAS	10 minutos	
		conducción		
		remate		
5. Charla a los deportistas sobre habitos saludables.	Componente Social Volutivo	TEMAS	10 minutos	
		Hidratación		
		Alimentación		
		Descanso		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Partido indicando zonas en las cuales se puede causar mas daño si existe superioridad numerica.		X		30	Balones, Conos y Platillos y silbato.
2. Partido libre aplicando los conceptos trabajados.					
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento General	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17 de Noviembre	Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio	Hora: 5:00 a 7:00 pm	Nº de sesión: 44	Nº de semana: 16
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero			Nº de deportistas: 20			Edades: 14-17 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Generar situaciones que permitan tener transiciones en ataque y defensa

Objetivo Especifico: Realizar actividades que permita na traves del juego realizar una organización de conceptos en ataque y defensa.

Objetivo Tecnico: desarrollo de fundamentos tecnicos control, pase, remate, regate y conducción TACTICO: apoyos, desmarques, cambio de orientacion.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	5	Conos, platillos y Silbato
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X		
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento Especifico	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Juego Ludico la lleva	Fuerza	Maxima		10	Balones, Conos y Platillos y silbato.
2. Ejercicio de pases en rondo		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

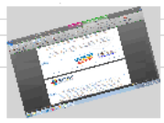
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1.Rondo, con transiciones de ataque y defensa. Manteniendo el balon, realizando apoyos y orientaciones.	Acoplamiento		10
2. Importancia de la ubicación a la hora de atacar y defender.	Ritmo	X	10
	Equilibrio		
	Orientación	X	
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
4. Retroalimentacion de la importancia del trabajo	Componente Teorico	TEMAS	10
		Pase	
		Control	
		Remate	
5. Dialogo motivación	Componente Social Volutivo	TEMAS	10
		Disciplina	
		Superación	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Ejercicio de mantener el balon 6 x3 dando minimo 6 o mas toques para poderlo lanzar a la zona contraria.	X	X		10	Silbato
2. contraataques 5 x 5 con opcion de remate a porteria.	X	X		10	
3. Partido				15	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19 de Noviembre	Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio	Hora: 5:00 a 7:00 p.m	Nº de sesión: 45	Nº de semana: 16
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				Nº de deportistas: 20		Edades: 11 - 13 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo General: Realizar la correccion de los movimientos erroneos en defensa.
Objetivo Especifico: Realizar actividades que permita aprender a mejorar la parte defensiva.
Objetivo Tecnico o Tactico :

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	5	Balones, Conos, platillos y Silbato
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X		
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento General en grupo	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Trote continuo con actividades recreativas en parejas.	Fuerza	Maxima		15	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2. Juego de integracion.		Explosiva	X	15	
3.	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

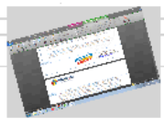
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	
1.manejo adecuado de Basculaciones y Lateralidad en defensa y desmarques, diagonales en ataque.	Acoplamiento		10	
2.Movimientos tacticos en defensa dentro del terreno de juego	Ritmo	X	10	
	Equilibrio			
	Orientación	X		
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación	X		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
3. Refuerzo de Conceptos trabajados.	Componente Teorico	TEMAS	10	
		Tactica		
		Manejo de espacios		
		Marca		
4. Trabajo en equipo	Componente Social Volutivo	TEMAS	5	
5. Habitos Saludables		Compañerismo		
		Toma de Buenas Desiciones		
		Aseo Personal		
		Buena Alimetación		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Corrección de situaciones de Juego ataque y defensa.		X		15	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2.Partido		X		20	
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	22 de Noviembre	Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio	Hora: 5:00 a 7:00 pm	Nº de sesión: 46	Nº de semana: 16
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				Nº de deportistas: 20		Edades: 14-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo General: Realizar la correccion de los movimientos erroneos en defensa.
Objetivo Especifico: Realizar actividades que permita aprender a mejorar la parte defensiva.
Objetivo Tecnico o Tactico: Mejora r el posicionamiento tactico del equipo en situaciones de ataque.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	3	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X	2	
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento Específico	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. trabajo fisico circuito de escalera cons print.	Fuerza	Maxima			
2. ejercicio de velocidad de reaccion ante un estimulo auditivo.		Explosiva	X		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

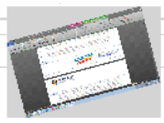
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Ejecución de actividades en defensa.	Acoplamiento	X	5	Balones, Globos, Conos, platillos, petos y Silbato
2. defensa condicionada con situaciones reales de juego en inferioridad numerica.	Ritmo		10	
	Equilibrio	X		
	Orientación	X		
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
3. Refuerzo de Conceptos trabajados.	Componente Teorico	TEMAS	10	
		Tactica		
		Ataque		
4.Trabajo en equipo	Componente Social Volutivo	TEMAS	5	
		Convivnecia		
		Compresion de Desiciones que se pueden presentar durante la practica del Futbol		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Correccion de errores mas comunes en el momentoo de defender.	X	X		20	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2. Partido condicionado					
3.					
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 de Noviembre	Lugar: Villa Olimpica	Municipio: El Colegio	Hora: 5:00 a 7:00 pm	N° de sesión: 47	N° de semana: 17
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero			N° de deportistas: 20		Edades: 14-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Mejorar los movimientos que se presentan en defensa.
Objetivo Especifico: Ejercicios que permitan mejorar la defensa y aplicarlos al futbol 11.
Objetivo Tecnico o Tactico : Mejorar la ocupación de los espacios en situaciones reales de juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	5	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X		
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento Especifico	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Trote suave y continuo atendiendo las pautas que da el instructor.	Fuerza	Maxima		15	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2. Carrrera de relevos en un circuito de platillos en zig-zag.		Explosiva	X	15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

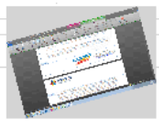
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1.Ejercicios de defensa por grupos.	Acoplamiento		10
2. Manejo de coberturas, lateralidad y basculaciones en situaciones de desventaja.	Ritmo	X	10
3. Marcajes y coberturas.	Equilibrio		5
	Orientación	X	
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
		Girar	
4. Refuerzo de Conceptos trabajados	Componente Teorico	TEMAS	10
		Defensa	
		Basculaciones	
		Orientación	
		Perfil	
		Marcaje	
5. Sentido de Pertenencia	Componente Social Volutivo	TEMAS	10
6. Motivación		Actitud Positiva	
7. Inteligencia Emocional		Atención y Cocentración	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Partido de futbol, retroalimentando las situaciones que se pueden presentar en un partido.		X		20	Conos, Petos, Platillos y Silbato
2.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26 de Noviembre	Lugar: Villa Olimpica	Municipio : El Colegio	Hora: 5:00 a 7:00 pm	N° de sesión: 48		N° de semana: 17
Nombre del Formador: Daniel Alejandro Gomez Quintero				N° de deportistas: 20			Edades: 14-17 AÑOS
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Corregir los malos movimientos que se presentan en defensa cuando el equipo se tiene que reacomodar en una transicion de juego.							
Objetivo Especifico: Desarrollar ejercicios en espacios reducidos y aplicarlos al futbol 11.							
Objetivo Tecnico o Tactico : Mejorar la ocupación de los espacios en situaciones reales de juego.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar con X	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Charla del trabajo a desarrollar	Introduccion a la clase	X	5	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X		
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	
4.Calentamiento General en grupo	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con X		
1. Ejercicios de pases con desplazamientos	Fuerza	Maxima		10	
2. Saltos - Rsistencia.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1.Ejercicios de defensa en inferioridad número	Acoplamiento		20
	Ritmo	X	
	Equilibrio		
	Orientación	X	
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Caminar	
		Correr	
		Patear	
2.Refuerzo de Conceptos trabajados	Componente Teorico	TEMAS	10
		defensa	
		basculación	
		Repliegue	
		Cobertura	
3. Autoestima	Componente Social Volutivo	TEMAS	10
		Motivación	
		Superación	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Partido en espacios reducidos, por grupos dependiendo de la cantidad de participantes		X		10	Conos, Petos, Balon y Silbato.
2. partido 11 vs 11		X		20	
3. Retroalimentación de los errores cometidos.		X		5	
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar con X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Estiramiento	Silbato
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

9. CERTIFICACION DE CUMPLIMIENTO

10. ACTIVIDADES APOYADAS EN EL MES

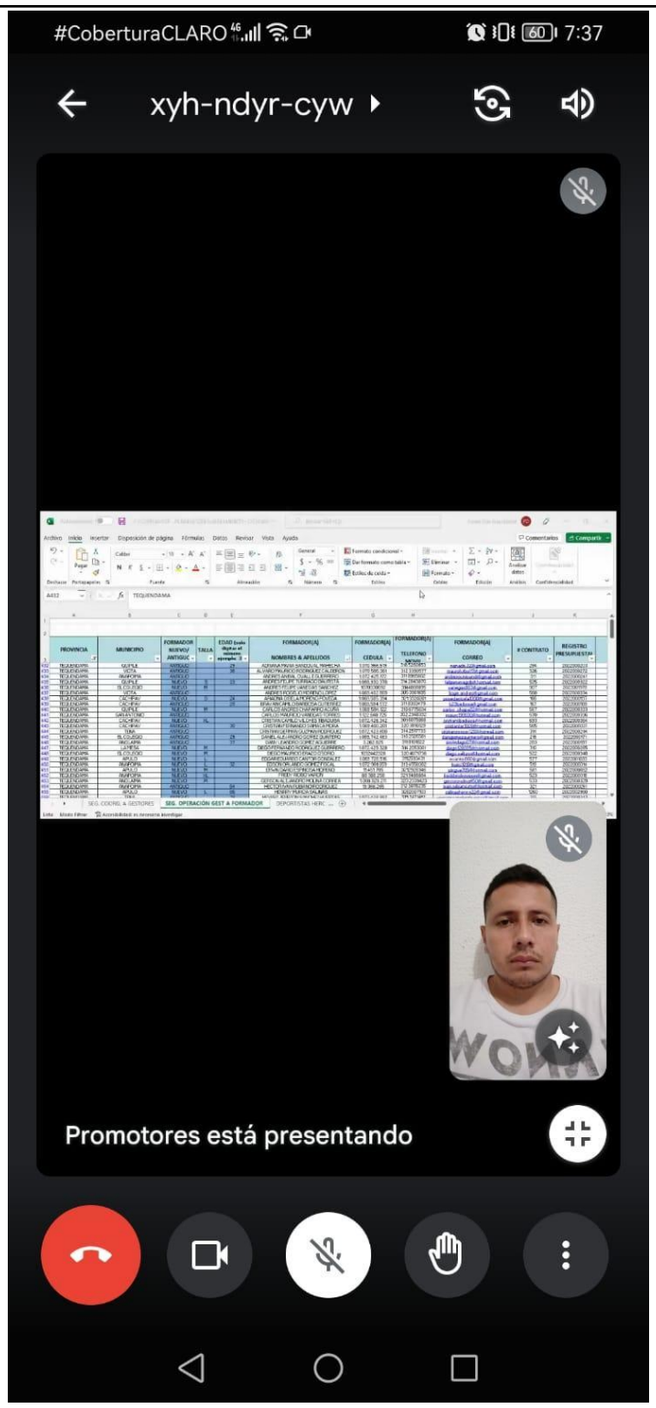






11. REGISTRO EVIDENCIA DE REUNIONES INSTITUCIONALES

REGISTRO DE REUNIONES INSTITUCIONALES	
FORMADOR	Daniel Alejandro Gómez Quintero
DEPORTE	Fútbol
MUNICIPIO	El Colegio, Cundinamarca

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	Reunión virtual con el Coordinador de Gestores David Prieto, acerca de la entrega de los test y entrega de las cuentas de cobro para el mes de Octubre el dia 25 de Octubre.

12. PLAN PEDAGOGICO

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA EN FÚTBOL PARA EL MUNICIPIO DEL COLEGIO CUNDINAMARCA

PRESENTADO POR:
LIC. DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO
UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

PRESENTADO A:
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA "INDEPORTES CUNDINAMARCA"

EL COLEGIO, CUNDINAMARCA
07 DE FEBRERO DEL 2022

1. INTRODUCCIÓN

El siguiente plan pedagógico para la escuela de formación deportiva en fútbol del municipio de El Colegio, Cundinamarca, está dirigido a los niños y niñas del municipio buscando incentivar la práctica deportiva y el buen uso del tiempo libre como medio de formación de habilidades físicas y sociales en un entorno favorable creando bases ideales y con identidad que a futuro se verá reflejado no solo en excelentes deportistas también en excelentes seres humanos que aportaran desde diferentes campos al municipio a su departamento y a su país.

Partiendo del deporte como medio formativo es importante involucrar directamente al niño, el cual en sus inicios antes de comenzar en cualquier disciplina debe tener una amplia experiencia motriz desarrollada durante todas sus etapas, partiendo desde su gestación y enriquecida por todas sus interacciones con el entorno facilitando no solo su desempeño físico sino social en todas la esferas donde transcurra su vida, teniendo en cuenta que el desarrollo en todos los niños y jóvenes no se ha dado de la misma manera hay que plantear el fútbol no solo como un deporte para convertirlo en un medio de experiencias positivas desde el afianzamiento de movimientos y cualidades físicas que van de la mano con su formación en valores.

Se manejarán tres ejes fundamentales dentro del plan pedagógico de la escuela, el desarrollo de las capacidades físicas básicas, el mejoramiento de la técnica y fundamentos del fútbol (técnica – táctica) y el trabajo axiológico, apuntando a la formación en valores y al desarrollo de un ser integral, integrando estos tres elementos se pretende fortalecer el proceso formativo desde la práctica, en todas las dimensiones del niño.

2. **JUSTIFICACIÓN**

La creación de la escuela tiene como política fundamental que para el funcionamiento de este proyecto se debe estar orientado por un plan pedagógico que requiere de una estructura teórica que es definitiva y que garantiza el manejo y control de todas las actividades, así por ende la proyección efectiva de los resultados.

La importancia de este plan es que su construcción y desarrollo se realice de forma clara, manteniendo todos los componentes y planteando metas específicas, que permitan ser cumplidas.

Ese plan solamente puede producir su efecto totalmente con el apoyo de las entidades del deporte asociado quienes fomentaran certámenes, eventos y torneos competitivos cuyo objetivo es lograr nivel técnico calificado. Además, se requiere del aporte de las instituciones educativas para que valoren la educación extracurricular.

En el desarrollo de las sesiones el fútbol y sus diferentes fundamentos tanto técnicos como tácticos serán el eje del desarrollo de todas las demás capacidades en las que el deportista mediante su práctica formara a partir de sus experiencias una identidad con su equipo, profesores familia y municipio una identidad acompañada de la disciplina que va más allá del cumplimiento de horarios para convertirse en una filosofía de vida, en la que los logros se verán reflejados tanto en lo deportivo como en todos los campos de su vida.

3. **MARCO LEGAL**

Para la elaboración de este plan pedagógico se consultaron referencias legales que permitan ayudar a encaminar objetivamente el desarrollo del diseño e implementación de la escuela de fútbol para el aprovechamiento del tiempo libre en edades de 6 a 17 años en el municipio de El Colegio, Cundinamarca.

A continuación, se describen las leyes que aplican en este plan pedagógico como son las siguientes:

- **LEY 115 DE 1994 DEL CONGRESO NACIONAL**

  Objetivo de la ley. La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes. La presente Ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad. Se fundamenta en los principios de la Constitución Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público.

  Esta ley nos da un sustento para conocer las normas generales para prestar un servicio a la comunidad en el aprendizaje de un deporte como el fútbol.

  Define y desarrolla la organización y la prestación de la educación formal y no formal, dirigida a niños y jóvenes en edad escolar, a adultos, a campesinos, a grupos étnicos, a personas con limitaciones físicas, sensoriales y psíquicas, con capacidades excepcionales, y a personas que requieran rehabilitación social.

- **LEY 181 DE 1995 DEL CONGRESO DE COLOMBIA**

La ley 181 de enero 18 de 1995 establece el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte. Los objetivos generales de la presente ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

- **LEY 934 DE 2004 – INSTITUTO COLOMBIANO DEL DEPORTE**

  Por la cual se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física y se dictan otras disposiciones. Todo establecimiento educativo del país deberá incluir en su Proyecto Educativo Institucional, además del plan integral del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, las acciones o proyectos pedagógicos complementarios del área. Dichos proyectos se desarrollarán en todos los niveles educativos con que cuenta la institución y propenderá a la integración de la comunidad educativa. Aquellas entidades territoriales que no dispongan del recurso humano calificado en el área de la Educación Física, podrán realizar acuerdos o alianzas con instituciones de Educación Superior para que se contrate con ellas la prestación del servicio o sirvan de Centros de Práctica de los estudiantes en los programas de Educación Física y tecnología en áreas afines. Para propender al desarrollo de la Educación Física en la comunidad, partiendo de la base de la población infantil escolar como extraescolar, se adoptarán y fortalecerán los Centros de Educación Física que articulen sus servicios con los programas establecidos en el Proyecto Educativo Institucional, PEI, de los establecimientos educativos. En igual forma se procederá, respecto de los Centros de Iniciación y Formación Deportiva, adscritos a los entes deportivos municipales. El Programa de Centros de Iniciación y Formación Deportiva es de carácter formativo extracurricular y complementa la formación física y deportiva de la población infantil, contribuyendo a su desarrollo motor, en las distintas etapas de crecimiento (iniciación y formación).

- **LEY 181 DE 1995**

  Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte, Congreso de la República (1995).

4. OBJETIVO GENERAL

Estimular y mejorar la práctica deportiva del fútbol, capacidades físicas básicas y condicionales acompañadas del componente axiológico apuntando a un ser integral, por medio de la práctica deportiva del fútbol.

5. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Motivar y promocionar la práctica del futbol, propendiendo el desarrollo de habilidades físicas, motrices y sociales con miras a un estilo de vida saludable.
- Mejoramiento de las habilidades y condiciones futbolísticas del niño por medio de las sesiones de entrenamiento.
- Integrar los fundamentos básicos del futbol con la formación en valores propias de la interacción con otros individuos en un deporte de conjunto, integrando su desempeño dentro del campo de juego como en su entorno social.
- Utilizar el deporte del fútbol como medio para la formación de valores.

- Adquirir la capacidad para afrontar y solucionar problemas de tipo psicomotor y socio-afectivo.
- Medir el estado físico-atlético del futbolista por medio de un test de entrada.
- Mejorar habilidades para la ejecución de los fundamentos del fútbol.
- Capacitar a los nuevos valores del fútbol, en sus generalidades, reseña histórica, interpretación de las reglas del juego, preparación física y sicológica, técnica y táctica.
- Valorar la práctica deportiva, como medio de conservación de la salud, de relaciones interpersonales y proyección a la comunidad.
- Obtener información acerca de las características generales, sico deportivas y sicosociales de cada uno de los jugadores.
- Practicar el juego limpio, al igual que en todas las actividades del diario vivir.
- Mejorar la calidad de vida, a través de la práctica deportiva.
- Despertar el sentido de pertenencia, por los colores deportivos de su municipio, departamento y país.

6. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

La escuela de formación deportiva en fútbol de El Colegio, Cundinamarca, está dirigida a los niños y jóvenes entre 6 a 17 años de edad de género masculino y femenino distribuidos en las diferentes categorías de formación como iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.

El programa de la escuela de formación busca cubrir una población de entre 60 a 120 niños del municipio de El Colegio, Cundinamarca, entre población urbana y rural que al entrar encontrara un instructor de acuerdo a su capacidad edad y necesidades.

7. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Debemos caracterizar al fútbol de acuerdo a su motricidad. Se considera al fútbol como un deporte a cíclico, de características motrices intermitentes, de habilidades abiertas; de gran complejidad en comparación con otros, ya que como el nombre lo indica, además de la cabeza, rodilla y pecho, se juega fundamentalmente con el pie, según los propios adeptos, el fútbol es el deporte más bello, complejo y atrapante de todos. En primer lugar, su complejidad se debe al estricto reglamento, que obliga al jugador a poseer un alto grado de habilidad especial.

El fútbol supone una confrontación directa entre dos equipos (cooperación y oposición), con un objetivo determinado, esto es, disputar el balón para convertir un gol o evitar que nos lo conviertan.

Cualidades más relevantes en el futbol Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento delas diferentes capacidades.

Las capacidades físicas en condicionales, intermedias y coordinativas; pero en general se considera que las cualidades físicas básicas son: Resistencia: capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo. La capacidad de no agotarse en ejercicios de larga duración se ve reflejada en todas las denominadas pruebas de fondo, tales como la maratón, ciclismo, natación, remo.

Fuerza: Capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica.) En los test de fuerza máxima se mide la máxima resistencia que se logra

vencer, mientras que en los de fuerza explosiva se suele medir la distancia que se lanza un artefacto (pelota medicinal, disco...) o el propio cuerpo.

Velocidad: capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible. Todos los test que miden la velocidad tienen como característica común su corta duración. No todos los deportistas son igualmente veloces. Los diferentes deportes requieren primordialmente unas u otras cualidades físicas, pero aun dentro de un mismo deporte. Dos factores determinan la velocidad de movimiento en la carrera; se trata de la amplitud dela zancada y de la frecuencia con que se repítanlas zancadas.

No es lo mismo reaccionar ante un estímulo visual como podría ser un movimiento cualquiera de un contrario, que reaccionar ante un estímulo sonoro como podría ser el disparo del juez en una carrera. La velocidad de reacción depende de diferentes factores como el tipo de estímulo ante el cual se reacciona.

Flexibilidad: Capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada. A diferencia de las anteriores cualidades físicas, la flexibilidad es una capacidad que se va perdiendo desde que se nace. Es importante para todos los deportistas entrenar la flexibilidad, porque aparte de las razones comentadas, poseer flexibilidad previene de muchas lesiones. La flexibilidad se entrena por medio de los llamados estiramientos, que muchas veces se incluyen en los ejercicios de calentamiento previos al inicio de la competición o al entrenamiento.

Coordinación: La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Si lo hacemos conduciendo un balón, superando obstáculos, además de las capacidades físicas básicas, serán necesarias otras capacidades que posibiliten esta actividad, como la coordinación.

Equilibrio: Como su nombre lo indica es equilibrar fuerzas en defensa y en ataque, es mantener más hombres defendiendo cuando soy atacado y atacar con más hombres en el momento de recuperar el balón. El equilibrio (cuando se golpea el balón). Otro ejemplo que relaciona las capacidades básicas con la flexibilidad, sería el control del balón, con el interior del muslo, previa carrera.

Capacidades Resultantes Potencia: Las progresiones de los ejercicios están planteadas desde los trabajos más generales a los más específicos y la base teórica sobre la cual reestructúrala potencia aeróbica viene a significar la capacidad de realizar un trabajo físico a través dela utilización de las vías aeróbicas y a la mayor intensidad posible.

Agilidad, La agilidad es especialmente importante para los porteros y para los jugadores que driblan con frecuencia, como sucede con los extremos. La agilidad consiste en el equilibrio, la flexibilidad, la fuerza. En el juego Fútbol Agilidad, tienes que evitar durante el mayor tiempo posible los balones que ruedan sobre la cancha.

8. **ESTRUCTURA POR NIVELES**

PRIMER NIVEL:

- Manejo y control del balón (clasificación de los toques del balón).
- Recepción baja.
- Posición del futbolista (anatomía-equilibrio).
- Pases (con y sin desplazamientos; con y sin fintas)
- Lanzamientos a la portería con pie derecho e izquierdo.
- Practica de dos contra dos.
- Protección del balón con marcador.
- Drible (avanzar, detenerse, con pie derecho e izquierdo.
- Elementos de defensa individual (marcar entre la portería y el jugador atacante).

- Juego controlado adaptando reglas. Ejemplo: sancionar y formar éticamente al niño.

SEGUNDO NIVEL:

- Repaso de los fundamentos aprendidos con ejercicios que los combinen entre sí y con los nuevos contenidos (acoplamiento de huellas del primer nivel).
- Pies: correr y detenerse en forma súbita, correr y saltar (con rechazo variado), cambios de dirección (con y sin balón), cambios de velocidad (con y sin balón).
- Tiro a la portería con balón detenido, corta y media distancia.
- Fintas de penetración: con balón, manejo, fantasías y conducción.
- Defensa individual: ubicación entre el portero y el jugador atacante), posición (actitud según circunstancias), desplazamiento (retroceder, frenar, acomodar, ubicación, etc.).
- Juego de "pasar y correr" (entendimiento entre parejas de niños), pases con velocidad moderada.
- Fundamento de anticipar el concepto de los puestos, según las características de los jugadores. Conductores, delanteros, defensas, volantes, arqueros, pero desempeñando todas las funciones.
- Es muy bueno que el niño sepa conocer todos los puestos en la cancha.

TERCER NIVEL:

- Repaso de los fundamentos aprendidos combinándolos entre sí y con los nuevos.
- La técnica del salto.
- Dirección de los balones pateados.
- El cabeceo: diferentes técnicas.
- Técnicas de conducción del. Ambos pies.
- Des marcación. Como recibir un balón cuando la defensa es estricta.
- Defensa individual, reforzar lo enseñado, principalmente la consecución de un contra ataque.
- La intercepción, los valores síquicos y motores de la intercepción.

9. **TEMAS Y CONTENIDOS**

Nivel: INICIACION (6-a 9 años)
Duración: 2 años
Objetivos Específicos:

1. Cognoscitivos:
   - El niño debe comprender que la pelota hay que hacerla rodar tocándola suave y sutilmente sin golpearla
   - Debe conocer cuáles son las partes del cuerpo con las cuales se puede hacer
   - Contacto con la pelota.
   - Experimentará la alegría que le produce el contacto permanente con la pelota.

2. Sicomotores:
   - Al final de este nivel se podrán determinar los siguientes aspectos:
   - Hacerse a la pelota a través del buen trato (control variado)
   - Saber manejar el balón (movilidad con ambas piernas)
   - Tener iniciativas propias durante el desarrollo de los juegos
   - Permitir generar en el alumno estereotipos dinámicos para una posterior fundamentación técnica.
   - El sentido de movimiento y de coordinación deberán ser fomentadas mediante juegos

3. Afectivos:

- Experimentar la alegría que produce el acostumbramiento permanente a la práctica de todos los movimientos que hacen posible el juego

TEMAS DEL NIVEL
1. TECNICA:
1.1 Correr con el balón:

TAREAS:
- Ejercicios libres (creatividad del niño)
- Reacción ante estímulos ópticos y acústicos señalados por el instructor.
- Ópticas; Observan las señales del guía y reaccionan ante lo que dice.
- Acústicos 'Levanta a cabeza'~ "Persigue a tu compañero".

1.2. Recoger el balón:
- Posesión del balón (permitir que el niño use las manos)

TAREAS:
- Ejercicios en series metódicas Primera serie; Lanzar lejos (manos) - correr detrás de balón. Lanzar alto (manos) correr detrás del balón.
- Segunda serte:
- Lanzar lejos (pies) - correr detrás del balón Lanzar alto (píes) - correr detrás del balón
- Tercera series
- Los mismos ejercicios que antes, pero dejando la pelota en el suelo y luego patearla alto

NOTA: Al recoger el balón colocar el pie sobre la pelota para señalar la posesión deja misma

1.3 Superficie de contacto del pie (movilidad con ambas piernas):
TAREAS:
Control variado:
- Borde intemo.
- Borde externo
- Plante.
- Talón
- Empeine
- Punta
- Combinaciones
- Estáticas y en movimiento.

1.4 Recoger el balón / pasarlo/ rematar al arco (poseer el balón conduce a una nueva acción). La finalidad es el tiro al arco en continuidad a la metodología del tema 1.2 (Recoger el balón).

TAREAS:
- Tiro al arco: Dirección del objetivo: Hacía el arco Tiro al arco corriendo con el balón.
- La distancia puede ser variada por el niño durante el ejercicio libre o ser fijada
- por el instructor. El ángulo de avance y el de la meta pueden ser variados.
- Se deberá permitir libertad de estilo en la técnica del tiro al arco
- Variantes:
- Tiro al arco desde el aire
- Lanzar la pelota alto
- Recoger la pelota en lo alto
- Asegurar a posesión de la pelota después de recogerla
- Rematar a arco con balón detenido.

2. TÁCTICA (juegos menores)

Objetivos Fundamentales:

- Crear el estímulo y la satisfacción del deseo de jugar
- Tomar la iniciativa.
- Tratar de dominar siempre el balón
- Partidos con las siguientes características:
- Duración: 2x10 minutos
- Cancha: Superficies adecuadas a esta edad <20 x 20)
- Número de jugadores: 2 contra 2 hasta 5 contra 5 (Por equipo).
- Variantes de juego; Las que propongan los niños o determine el instructor

3. CONDICIÓN Y ADAPTACIÓN DEL FÚTBOL TAREAS:

A. Juegos de organización simple (subgrupo A)

Características:

- No se utiliza balón, con el cual no hay ningún elemento exterior al juego
- la única dificultad que ofrece el espacio es la de ser atravesado o desplazarse en su interior. El espacio no está determinado, lo que no representa un problema para el niño
- Las reacciones con los compañeros son a nivel de jugar unos junto a otros, procurando desmarcarse de uno o varios jugadores perseguirse o anticiparse. No existe cooperación en función de una meta común.

Son del subgrupo A;

- Tocar y parar.
- El ratón y el gato
- Las estatuas
- Cara y cruz.
- El redondel.
- La red.
- La caza del conejo
- Moros y cristianos.
- Cada uno en su casa
- El zorro., la gallina y los polluelos.
- El cazador y las liebres

B. Juegos de organización simple

subgrupo b

Características:

- Existe cooperación en función de un objetivo de equipo, pero las relaciones se producen como la suma de acciones individuales sin comunicación interna entre los jugadores
- La dificultad de las tareas motrices aumenta a tener que integrar uno o varios balones
- La utilización del espacio sigue sin plantear problemas de estrategia

Son del subgrupo B

- La caza del balón.
- el abanico
- El balón viajero
- El reloj
- Cara y cruz con balón
- Balón en círculo
- Atrapar el bajón
- Persecución de balones
- Carrera de balones
- Pies quietos
- EL cazador furtivo.

NIVEL: INICIACION (10 y 13 años)
Duración: 2 años
Objetivos

1 Cognoscitivos:

- El alumno empieza a asimilar el fútbol corno deporte colectivo identifica con claridad cuáles son las partes del cuerpo con las cuales se puede jugar el balón.
- Comprenden algunas ideas tácticas elementales.
- Debe entender que sus rasgos físicos le amplían las posibilidades en el juego.
- Debe asimilar y comprender algunas reglas de juego.

2. Sicomotores:
   Al término de este nivel se podrán determinar los siguientes aspectos en el niño:

   Técnica:
- Desarrollar un sentido propio por el balón.
- Saber utilizar el balón (manejo del balón).
- Saber controlar el balón ‘” hacerse al balón”)

   Tácticas:
- Tener idea para actuar en grupo.
- Conocer principios tácticos elementales.
- A través de juegos competitivos crear las condiciones para desarrollar a coordinación y mejorar la velocidad adaptada al juego.
- Adaptación:
- Mediante la aplicación de los juegos codificados crear las bases de adaptación al futbol

3. Afectivos:
   Inculcar en el niño el mejoramiento de sus cualidades morales:
- Honestidad
- Sentido de superación
- Ayuda al compañero en apuros.
- Perseverar

Temas del nivel:
1. TÉCNICA
1.1 Desarrollo del sentido por el balón
TAREAS:

- Dejar caer eh balón de las manos y patearlo hacia arriba
- Recoger el balón con e píe a la vez que se avanza.
- Jugar el balón por encima de la cabeza y Conectarlo con el pie
- Levantar la pelota empleando el empeine.
- Posesión de balón. Levantarlo alto.
- Mantener la pelota en el aire en el grupo

1.2 Acostumbrarse al balón

- Superficies de contacto del pie
- Combinación de toques al balón

TAREAS:

- Con borde externo derecho o izquierdo
- Empeine (derecho e izquierdo)
- Talón (derecho e izquierdo)
- Punta (derecho e izquierdo)

1.3 Dominios con el balón (ayuda con la mano o rebotando en el suelo)
TAREAS:

- Golpear el balón con empeine sucesivamente
- Golpear el balón sucesivamente con el muslo.
- Golpear el balón con empeine alternativamente
- Golpear e balón con los muslos alternativamente.
- Golpear el balón ni sucesivamente con la cabeza

1.4 Control del balón
"Atrapar el balón"
TAREAS:

- Parando e balón: formas de parar el balón y partes del cuerpo con la cual se puede realizan
- Separar el balón; Formas de realizar la semiparada y partes del cuerpo con las
- cuales se puede realizar
- Amortiguando el balón: Formas ce amortiguar y partes del cuerpo con las cuales se puede realizar.

1.5 Utilización del balón
TAREAS:

- Introducción a la conducción del balón: Formas de conducir el balón y partes apropiadas del cuerpo para realizar este gesto técnico.
- Introducción a dribling: Formas de driblear y partes apropiadas del cuerpo, para realizar este gesto
- Introducción a pase: Formas de realizar los pases y superficies de contacto apropiadas para realizar el gesto.
- Introducción al remate; Formas de ejecutar los remates y superficies de contacto apropiadas
- para realizar el gesto

NOTA La técnica se practica a través de ejercicios y juegos metódicos

2. TÁCTICA: (Partido en terreno reducido)

- Características;
- Se introducen los partidos de mini fútbol.
- Duración; 2 x 20 minutos.
- Pequeñas canchas
- Equipos Tres contra Tres.
- Cuatro contra cuatro
- Cinco contra cinco

VARIANTES

- Con una o dos figuras dirigentes ('juegan en plan de orientación)
- El instructor y los adolescentes juegan directamente.

TAREAS

- Aplicación de píos de juego generales. Familia del juego fácil
- Hacer la jugada más fácil
- Jugar a dos toques.
- Jugar con la cabeza en alto (visión periférica)
- No levantar el balón sin necesidad
- Ayudar al compañero que tiene el balón.
- Asegurar la pelota. No perderla ni arriesgara

NOTA: Los partidos se juegan poniendo en práctica uno o varios principios de juego. (Juego controlado).

3 CONDICIÓN FISICA:

- Objetivo primario: desarrollo de la coordinación y de la velocidad adaptada al juego

TAREAS:

- Ejercicios individuales
- Actividades con un compañero
- En grupo

- Con todo el equipo.
- Ejercicio combinando elementos teóricos

4. JUEGOS DE ADAPTACIÓN AL FÚTBOL EN El NIVEL DE INICIACIÓN:
TAREAS:
JUEGOS CODIFICADOS (Se distinguen dos subgrupos)

SON DEL SUBGRUPO A:
- Las cuatro esquinas.
- cadena.
- Los cuatro patios.
- Balón presa
- Disputar la pelota
- Ataque a castillo,
- Ataque a la fortaleza.
- La montería
- Balón casillo
- Esquivar y correr
- Salón contacto
- Balón cazador.

SON DEL SUBGRUPO B
- Esquivar el balón
- Balón tocado
- Balón arco
- Batalla de pelotas
- Pelota baja
- Gana terreno
- Pelota canadiense

NIVEL PERFECCIONAMIENTO - EDAD 14 A 17 AÑOS
Duración: 2 años

1 Cognoscitivos;
- El niño debe conocer el terreno de juego. sus diferentes áreas y el uso de ellas
- Debe comprender que el fútbol es un deporte colectivo.
- Debe asimilar y comprender de manera general la mecánica de juego y sus principales leyes o normas que lo rigen.
- Debe adaptar las ideas tácticas a las situaciones de Juego
- Debe compensar las exigencias del juego con su buen equilibrio físico

2. Sicomotores:
Al término del nivel el niño debe dominar los siguientes aspectos:
- saber dominar el balón.
- Saber controlar el balón
- saber utilizar el balón.
- Tener idea para actuar como jugador.
- Adquirir las bases para una buena condición física

3. Afectivos
El niño debe poseer un buen nivel de sus cualidades morales y volitivas tales como:
- valentía
- Decisión
- iniciativa
- Firmeza

- Espíritu de sacrificio
- Constancia
- Respeto a la autoridad y, al contrario
- Perdonar.

TEMAS DE NIVEL
1. técnica
1.1 metodología para el dominio con el balón
TAREAS:

- Métodos sobre el pie
- métodos sobre los muslos
- Práctica libre (sin instrucción).
- Con la cabeza
- Competición de destreza empleando tareas simples y e complejas
- Evaluación

1.2 Metodología para el control de balón
Tareas

- Parada (Plata de pie) - Semiparada (borde interno y externo) Amortiguación (empeine, muslo, pecho y cabeza)
- Evaluación

1.3 Metodología para las formas de utilización del balón
TAREAS:

- Conducción y dribling (obstáculos fijos y móviles)
- Técnicas de pase (métodos básicos)
- Técnica de cabeceo (métodos básicos).
- Juegos sobre el arco (técnico-táctico)

.
2. Táctica: <Partidos con dos arcos)
3. Duración: 2 x 30 minutos
TAREAS:

- Aplicación de propios del juego
- Generales
- Defensivos
- Ofensivos
- Introducción al entrenamiento especial de las funciones específicos:
- Marcador de punta
- Marcadores centrales
- Mediocampistas
- Delanteros
- Aplicación de juegos tácticos individuales y grupos
- Participación en torneos

3. Condición física:
El acento en condición física sigue centrado en a:

- Agilidad
- Flexibilidad
- Velocidad duración

TAREAS:
Recorridos con obstáculos

- Gimnasia: Formas básicas -formación corporal.
- Formas dinámicas (específicas al juego)

10. METODOLOGIA DE TRABAJO

La ejecución de este programa se llevará a cabo por medio de la realización de diferentes actividades deportivas los días lunes, miércoles y viernes en el horario de 1:00 a 7:00 pm, enfocadas al mejoramiento de las temáticas anteriormente mencionadas. Para desarrollar dichas actividades se crean ambientes de aprendizaje donde la lúdica y el buen direccionamiento de las sesiones son ejes fundamentales para el buen desarrollo del programa.

11. **CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION**

En primera instancia se establece una evaluación cuantitativa por medio de criterios e indicadores como lo son el grado de mejoramiento de las temáticas a trabajar las cuales son evaluadas con diferentes instrumentos como test de valoración en los que se detectan los logros obtenidos o la reflexión de cómo avanzar mejor en la consecución de los mismos. Por otro lado, se pretende una evaluación cualitativa por medio de una observación constante por
sesión de las temáticas abordadas y la apropiación de las mismas.

12. **CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

MES / **ACTIVIDAD**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
TECNICA ESPECIFICA DE FÚTBOL	CONDUCCION DE PELOTA	PATEO DE LA PELOTA	CONTROL Y MANEJO DE LA PELOTA	CABECEO	PATEO DE LA PELOTA	CONTROL Y MANEJO DE LA PELOTA	CONDUCCION DE PELOTA	CABECEO
CAPACIDAD FÍSICA BASICA	RESISTENCIA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD	FUERZA	RESISTENCIA	VELOCIDAD	FLEXBILIDAD	FUERZA
VALORES A DESARROLLAR	RESPETO Y RESPONSABILIDAD	HONESTIDAD Y SOLIDARIDAD	PUNTUALIDAD Y LEALTAD	TOLERANCIA Y BONDAD	RESPONSABILIDAD Y PUNTUALIDAD	RESPETO Y SOLIDARIDAD	AYUDA Y TOLERANCIA	HONESTIDAD Y RESPETO

13. **MALLAS CURRICULAES**

ANEXO 3 – EVIDENCIAS:

"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
		MÓTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	APRENDIZAJE MOTOR	LA FORMACION ATLETICA DE MOVIMIENTOS TECNICOS Y PRECISOS
						RITMO	DISCRIMINACION SEGMENTARIA DEL CUERPO EN DIFERENTES SITUACIONES DE JUEGO
						EQUILIBRIO	EQUILIBRIO ESTATICO DINAMICO
						ORIENTACION	ORIENTACION DE MOVIMIENTOS EN RELACION DEL ESPACIO DE JUEGO
						DIFERENCIACION	DIFERENCIA KINESTESICA
						REACCION	ANTICIPACION - PERCEPCION MOTRIZ
						ADAPTACION	ADAPTACION ESPACIAL
				4	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	RECONOCIMIENTO DEL CAMINO INTENCIONADO Y SU PRECISION DE SALTO
						CORRER	DISCRIMINACION DE MOVIMIENTOS ELASTICOS Y COMPLEJOS PARA LOGRAR LA MEJOR AVANCE
						SALTAR	MATERIALIZAR UNA PRECISION SUPERIOR EN EL MOVIMIENTO DE DESPEGAR LA MOVILIDAD DE IMPACTO
						ATRAPAR	ADAPTAR Y MANTENER UNA ESTABILIDAD EN EL MOVIMIENTO DEL CUERPO HACIA LA CAMARA
						GOLPEAR	PRECISION DE SITUACIONES DE PELOTAS DESPEGANDO EN LA MAYORIA DEPORTIVA CON EL FIN DE AMORTIGUAR LA CAIDA
		FISICÓ	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	VELOCIDAD	MOVIMIENTOS RAPIDOS PARA EL TIEMPO DE TIEMPO PRECISO
						EXPLOSIVA	MOVIMIENTOS RAPIDOS PARA ALCANZAR LA CAPACIDAD OPTIMA DE CARGA
				3	RESISTENCIA	ALEGRIA	DESARROLLOS DE ACTIVIDADES DIFERENTES ACTIVIDADES DEL DESARROLLO EN DIFERENTES TIEMPOS ASIMILANDO ESTA CAPACIDAD
						ANAEROBICA	DESARROLLO CAPACIDAD OPTIMA DE CADA ACTIVIDAD PARA MEJORAR LA CAPACIDAD FISICA
				3	VELOCIDAD	RESISTENCIA	LOGRAR MANTENER LA VELOCIDAD OPTIMA DURANTE EL CAMPEONATO
						REACCION	MEDIANTE LA ESTIMULO MEJORAR LA CAPACIDAD DE REACCION FRENTE A DIFERENTES SITUACIONES
						AEROBICA	MEDIANTE DIFERENTES CAMBIOS DE RITMO DEL MOMENTO LA CAPACIDAD DE CAMBIOS DE DIFERENCIA EN LA SITUACION DE JUEGO
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	DESARROLLO DE MOVIMIENTOS PARA LA ACTIVIDAD FISICA RECREATIVA Y/O RECREATIVA COMO PREVENCION DE LESIONES DEPORTIVAS
						ESPECIFICA	MEJORAR LA CAPACIDAD DEL DEPORTISTA MEDIANTE DIFERENCIA DE RECUPERACION Y CONCENTRACION EN LA EJECUCION MUSCULAR

FÚTBOL	INICIACION	TECNICO	DESTREZAS	1	DRIBLING	VELOCIDAD	PRACTICA CON BALON, PROFUNDIZANDO LA MEDIDA HACIA EL FRENTE Y LA VISION PERIFERICA DE MANTENER EL BALON ENTRE LAS PIES, AS PRACTICANDO MOVIMIENTOS MAS RAPIDOS
						PRECISIÓN	REALIZA MOVIMIENTOS CONTINUOS DE CONTROL AL BALON CON EL FIN DE LLEVARLO HACIA POSICIONES ENTRE LA SUPERFICIE DE CONTACTO Y EL PRÓXIMO OBJETO
						OBSTACULOS	REALIZA DIFERENTES MOVIMIENTOS CON BALON PARA COMO MINIMO, PASAR ETC. CON EL FIN DE ESQUIVAR OBSTACULOS Y LLEGAR AL AREA RIVAL O UN COMPAÑERO PASE
				2	PASE	POTENCIA	IMPLEMENTACION DE PRACTICAS QUE INCREMENTEN LA POTENCIA Y PRECISION A LA HORA DE EJECUTAR PASES DE LARGA DISTANCIA
						DIRECCIÓN	CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO PARA DIRECCIONAR EL BALON
						RECEPCIÓN	REALIZA MOVIMIENTOS APROPIADOS PARA RECIBIR EL BALON EN MOVIMIENTO O ESTACIONARIO
				3	REMATE	FUERZA	REALIZA UN MOVIMIENTO ARMONICO CON LA POSTURA CORRESPONDIENTE PARA EL REMATE
						PRECISIÓN	DIRECCIONA CON LA SUPERFICIE Y LA POSTURA CORPORAL EL MOVIMIENTO QUE EMPLEARA PARA EL REMATE DEL BALON, CON CABEZA O PIE
						SUPERFICIES DE CONTACTO	EMPLEARA LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEPENDIENDO EL REMATE NECESARIO AL REQUERIR POR EL BALON
				4	CONTROL	BALON	MOVIMIENTOS NECESARIOS PARA CONTROLAR EL BALON CON LAS SUPERFICIES DE CONTACTO ADECUADA A LA HORA DE CUMPLIR LA RECEPCIÓN DE LAS NO PERMITIDAS POR LA NORMA
						ORIENTADO	REALIZA MOVIMIENTOS PARA RECIBIR EL BALON Y POSTERIORMENTE DARLE A ALGUNA SITUACIÓN ESPECIFICA QUE REQUIERA LA UBICACIÓN DE LA TAREA
				5	UBICACIÓN TEMPORO-ESPACIAL	CON BALON	EJECUTA MOVIMIENTOS EN AVANCE DE TAREAS
						SIN BALON	REALIZA MOVIMIENTOS DE ENTRENADA Y TECNICAS EN TAREAS DE ATAQUE PARA SU EQUIPO, CUBRIENDO LA ZONA DE TACTICA
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS	ENTIENDE LAS TENDENCIAS DEL FUTBOL PARA LA PRACTICA DIARIA Y SOCIAL
						TRAYECTORIA	ENTIENDE Y CONOCE LOS PROCESOS DE ADAPTACION DEL FUTBOL EN LAS DIFERENTES NACIONALIDADES
						EVENTOS MASIVOS	RECONOCE LOS EVENTOS MAS SIGNIFICATIVOS DEL FUTBOL MUNDIAL Y LOCAL
				2	REGLAMENTACION	SISTEMA DE JUEGO	RECONOCE LOS MOVIMIENTOS TACTICOS DIFERENTES PARA LA POTENCIALIZACION DEL EQUIPO EN CONTRAPOSICIONES
						REGLAS GENERALES	RECONOCE LA IMPLEMENTACION GENERAL ADECUADA PARA EL FÚTBOL
						REGLAS ESPECIFICAS	RECONOCE LAS REGLAS NECESARIAS DEPENDIENDO LA EDAD Y CATEGORIA DE JUEGO
				3	SENTIDOS DE PERTENENCIA	LOCAL	RECONOCE EL SENTIDO DE PERTENENCIA POR EL COLEGIO Y EL MUNICIPIO DE REPRESENTACION A SU MUNICIPIO, DEPARTAMENTO O PAIS
						GENERAL	PROMUEVE LOS DIFERENTES VALORES ESENCIALES PARA EL FÚTBOL CON SUS COMPAÑEROS Y DEMAS INTERLOCUTORES
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	RECONOCE Y REALIZA ACCIONES DE RESPETO FRENTE A LAS DIFERENTES SITUACIONES CON LA COMPAÑERA, RIVALES Y ENTRENADORES
						DISCIPLINA	ENTIENDE Y RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LA DISCIPLINA PARA APLICARLA EN LA VIDA
						RESPONSABILIDAD	ADQUIERE COMPROMISOS DEPORTIVOS Y EXTRA-CATEDRA, CON BENEFICIO DE AUTOSUFICIENCIA DEPORTIVA
						SOLIDARIDAD	RECONOCE LAS DIFERENTES SITUACIONES QUE PUEDAN PRESENTAR COMPAÑERAS Y RIVALES EN EL JUEGO
						TOLERANCIA	RECONOCE LAS DIFERENTES HABILIDADES TECNICAS DIFERENTES PARA EL BUEN COMPAÑERISMO
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	ENTIENDE Y RECONOCE EL CUIDADO CORPORAL GENERAL PARA LA APLICACIÓN EN EL FÚTBOL
						ALIMENTACIÓN	COMPRENDE QUE LA BUENA ALIMENTACION ACOMPAÑADA DE EJERCICIO DIARIO PROMUEVE UNA VIDA SALUDABLE
						PRESENTACION PERSONAL	ENTIENDE LA PRESENTACION PERSONAL COMO EL PRIMER ELEMENTO PERSONAL DENTRO DEL CAMPO CON SU IMPLEMENTACION
						DESCANSO Y SUEÑO	ENTIENDE EL DESCANSO Y SUEÑO COMO PRINCIPIO FUNDAMENTAL PARA MANTENER UN BALANCE EQUILIBRADO ENTRE MENTE Y CUERPO
						ESTADO FISICO	REALIZA ACCIONES DENTRO DEL CONTEXTO DEPORTIVO O RECREATIVO QUE GENEREN NIVELES DE ACTIVIDAD FISICA
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LAS DIFERENTES ACCIONES DE TIPO MOTIVACIONAL EN PROCESOS DE ENTRENAMIENTO, LOGRO, PERTENENCIA, MENTE ENTRADA EL AMBITO GENERAL DEL NIÑO
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	DA RESPUESTA POSITIVA A LAS DIFERENTES ACCIONES Y MOVIMIENTOS QUE CON DIFICULTAD EN EL PROCESO NO SE HA LOGRADO, PERO MANTIENE EL ESFUERZO HASTA LOGRARLO
						PERSONAL	RECONOCE QUE EL FUTBOL PUEDE ENSEÑARLE A SUPERAR DIFERENTES ACCIONES PERSONALES DENTRO DE MANERA MENTALIDAD CONTRARIA
						DEPORTIVA	RECONOCE EL SENTIDO DEPORTIVO PARA ALCANZAR DIFERENTES MOMENTOS PRODUCTIVOS DE LOGRO EN EL PROCESO DE INTERACCION
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	DESARROLLA DIFERENTES HABILIDADES DIFERENTES MOMENTOS QUE PUEDEN FALLAR EN EL CAMPO DE JUEGO
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	ENTIENDE Y APLICA LA CONVIVENCIA DEPORTIVA CON SUS DIFERENTES COMPAÑEROS EN LAS CLASES ATENDIENDO A LAS NECESIDADES DE CADA DEPORTISTA
FÚTBOL		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	REALIZA Y PARTICIPA EN TAREAS APLICATIVAS AL FUTBOL CON EL FIN DE LOGRAR UNA MEJOR ARMONIA Y DISPOSICION
						COMPARTIR	REALIZA DIFERENTES ACCIONES DENTRO Y FUERA DEL CAMPO CON EL FIN DE MEJORAR LOS LAZOS DE AMISTAD ENTRE LOS DEPORTISTAS Y NUEVOS DE FAMILIA
						INTERACTIVOS	REALIZA DIFERENTES PROPUESTAS (PARTIDOS AMISTOSOS CON OTROS DEPORTISTAS) PARA LA CUAL PUEDAN MEJORAR LAS CONDICIONES DEPORTIVAS Y SOCIALES DEL DEPORTISTA
						FESTIVALES	PARTICIPA EN MOMENTOS DEPORTIVOS, QUE GENEREN ESPACIOS ADECUADOS PARA LA APLICACIÓN DEPORTIVA DEL JUEGO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YERMIS	PARTICIPA Y MANTIENE UNA ACTITUD ANTE LA PARTICIPACION DEL JUEGO
						COSTUMA	PARTICIPA Y MANTIENE UNA ACTITUD ANTE LA PARTICIPACION DEL JUEGO
						PONCHADA	PARTICIPA Y MANTIENE UNA ACTITUD ANTE LA PARTICIPACION DEL JUEGO
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJAR	GENERA Y RECONOCE HABILIDADES Y TALENTOS POR MEDIO DEL FUTBOL (CUALQUIER FORMA DE MOTIVACION PERSONAL)
						PINTAR	TOMANDO DIFERENCIAS DE COLORES Y TONALIDADES DE LOS DEPORTISTAS, CLUBES, MUNICIPIOS, DEPARTAMENTOS O PAISES DEL AMBITO DEPORTIVO
						CREACION	CREA MOMENTOS DEPORTIVOS CON MATERIALES COMUNES, (CAMISETAS PUEDAN SER REALIZACIONES ARTISTICAS EN EL DEPORTISTA
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CON IMPLEMENTOS	REALIZAN DIFERENTES ACTIVIDADES EN DIFERENTES RUTAS (O CUALES MEDIANTE LA REALIZACION DE MOVIMIENTOS DE LOS SUPERFICIES DIFERENTES ESTACIONES PREESTABLECIDAS EN EL CAMPO
						SIN IMPLEMENTOS	REALIZAN DIFERENTES DE PENSAMIENTO Y RECREACION EN GRUPOS DE DIFERENTES CONDICIONES EL MOVIMIENTO CORPORAL SIN ACCIONES DIFERENTES
						DEPORTIVOS	RECONOCE Y REALIZA MOVIMIENTOS RECREATIVOS PUNTUALES Y DE ESCASA ALTITUD DENTRO DEL CAMPO DEPORTIVO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ENTRENAMIENTOS	REALIZA Y APLICA DIFERENTES RECREATIVOS EN CONDICIONES DE JUEGO DEPORTIVO
						COMPETENCIA	PARTICIPA EN FESTIVALES RECREATIVOS HOMOLOGADOS POR ESCUELAS DE FORMACION
						RECREATIVOS	REALIZACION DE UNA RECREATIVO PARCIALMENTE EN EL MARCO DE LA INTEGRACION DEPORTIVA

FECHA DE ENTREGA	07 DE FEBRERO DEL 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	DANIELA LEJANDRO GOMEZ QUINTERO
MUNICIPIO	EL COLEGIO

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGÓGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FÚTBOL	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	RECONOCE LOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO
						RITMO	REALIZA MOVIMIENTOS CORPORALES DE MANERA RITMICA
						EQUILIBRIO	REALIZA LOS MOVIMIENTOS DE MANERA IDONEA DE MANERA EQUILIBRIDA ENTRE BRAZO, CUERPO Y PIERNAS
						ORIENTACION	RECONOCIMIENTO DE MANERA TEMPORO ESPACIAL DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO
						DIFERENCIACION	RECONOCE Y ADAPTA LAS DIFERENTES DINAMICAS DEL CUERPO
						REACCION	EJECUTA ADECUADAMENTE LA VISION EN EL ESPACIO PARA UNA ACTIVIDAD POSITIVA
						ADAPTACION	RECONOCE EL CUERPO COMO ADAPTACION A LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS NECESARIOS PARA EL DESARROLLO DE JUEGO
				II	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	REALIZA DE FORMA NATURAL LAS ACCIONES CORRESPONDIENTES ALTERNANDO
						CORRER	RECONOCE LOS DIFERENTES PATRONES DE MOVIMIENTO EN EL DESARROLLO DEPORTIVO
						SALTAR	REALIZA DE FORMA ADECUADA SALTOS A PIE JUNTO, A INTERCALADOS
						ATRAPAR	REALIZA EJERCICIOS TECNICOS APROPIADOS DE ATRAPAR Y LANZAR EN SITUACIONES REALES
						RODAR	REALIZA MOVIMIENTOS CORPORALES PARA LA AMORTIGUACION DEL MOVIMIENTO EN EL SUELO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	I	FUERZA	RESISTENCIA	REALIZA RECORRIDOS CONSTANTES EN SITUACIONES REALES DE JUEGO
						EXPLOSIVA	REALIZA ACCIONES MEDIANTE CIRCUITOS CORTOS EN DIFERENTES MOVIMIENTOS
						ISOMETRICA	REALIZAR MOVIMIENTOS DE CARGA CON ELEMENTOS DE MANERA ADECUADA A LA EDAD
						ISOTONICA	EJECUTA DE MANERA CORRECTA Y PROPIA EL TRABAJO DE FUERZA PARA LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO, BRAZOS, ABDOMEN, ETC
				II	RESISTENCIA	AEROBICA	MEJORAR SU CAPACIDAD CON DIFERENTES ACTIVIDADES PROPIAS REALIZADAS EN SITUACIONES DE JUEGO
						ANAEROBICA	MEJORA SU MUSCULO DE MANERA ADECUADA CON TECNICA, TECNICA Y CIRCUITOS DEPORTIVOS
				III	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	MEJORA SU MOVIMIENTO A LA HORA DE CORRER EN DIFERENTES DESPLAZAMIENTOS
						REACCION	MEJORA SU MOVIMIENTO DE MANERA RAPIDA Y EFICAZ EN LA RESOLUCION
						VISUAL	MEJORA SU CAPACIDAD DE VISION PERIFERICA CON O SIN BALON
				IV	FLEXIBILIDAD	GENERAL	MEJORA SUS AMPLITUDES CORPORALES MEDIANTE ESTIRAMIENTOS
						ANALITICA	MEJORA SUS AMPLITUDES SEGMENTALES DENTRO DEL SISTEMA DEPORTIVO
		TECNICO	DESTREZAS	I	PASE	PASE CORTO	REALIZA UN MOVIMIENTO DE PASE CON LA SUPERFICIE DEL PIE IDONEA PARA LA SEGURIDAD
						PASE LARGO	REALIZA UN PASE LARGO CON EL EMPEINE PARA MEJORAR LA DISTANCIA QUE RECORRE EL BALON
						PASE A MEDIA ALTURA	REALIZA UN PASE AEREO CON FUERZA Y CON LA SUPERFICIE DEL PIE QUE MEJORE ADAPTE A LA CONDICION
				II	CONTROL	CONTROL EN EL SUELO	REALIZA DE MANERA CORRECTA CON LA SUPERFICIE DE CONTACTO QUE MEJOR SE ADAPTE
						CONTROL AMORTIGUADO	MEJORA SU CONDICION DE RECEPCION DEL BALON PREVIENDO LAS ACCIONES QUE REALIZARA POSTERIORMENTE
						AMORTIGUACION	REALIZA UN CONTROL CON SUPERFICIES DE CONTACTO TALES COMO PECHO, CABEZA, MUSLO O PIE
				III	CONDUCCION	CONDUCCION	REALIZA MOVIMIENTOS CORPORALES CON EL BALON DE MANERA ADECUADA EN DIFERENTES ESPACIOS
						SUPERFICIES DE CONTACTO	REALIZA MOVIMIENTOS CON DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO TALES COMO, PLANTA DEL PIE, BORDE EXTERNO, INTERNO Y EMPEINE
						ATAQUE	REALIZA MOVIMIENTOS CON BALON EN RAPIDEZ DEPENDIENDO LA SITUACION EN ATAQUE, PARA EL BENEFICIO DEL EQUIPO
						DRIBLING	REALIZA MOVIMIENTO CON BALON CON EL FIN DE PINTAR A LOS ADVERSARIOS
				IV	REMATE	REMATE CON BORDE INTERNO	REALIZA EL REMATE DE MANERA PRECISA Y EN PASE CORTO A REMATE AL ARCO
						REMATE CON EL EMPEINE	REMATE FUERTE REALIZADO PARA UN PASE A COMPAÑERO O AL ARCO EN DISTANCIA LARGA
						CABEZA	REMATE AL ARCO CON LA CABEZA O A PASE REALIZAR PASE CORTO
		TEORICO		I	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS	ENTENDER LOS INICIOS DEL FUTBOL PARA LA EPOCA MODERNA Y ACTUAL
						TRAYECTORIA	ENTIENDE Y CONOCE LOS PROCESOS DE ADAPTACION DEL FUTBOL EN LAS DIFERENTES NECESIDADES
						EVENTOS MAYORES	RECONOCE LOS EVENTOS MAS SIGNIFICATIVOS DEL FUTBOL MUNDIAL Y LOCAL
				II	REGLAMENTACION	SISTEMA DE JUEGO	RECONOCE LOS MOVIMIENTOS TACTICOS DE MEJORADA PARA LA POTENCIALIZACION DEL EQUIPO EN CONSTANTE MOVIMIENTO
						REGLAS GENERALES	RECONOCE LA REGLAMENTACION GENERAL ADAPTADA PARA EL FÚTBOL
						REGLAS ESPECIFICAS	RECONOCE LAS REGLAS NECESARIAS DEPENDIENDO LA EDAD Y CATEGORIA DE JUEGO
				III	SENTIDO DE PERTENENCIA	LOCAL	RECONOCE EL SENTIDO DE PERTENENCIA POR LOS COLORES Y EL SIGNIFICADO DE REPRESENTAR A SU MUNICIPIO, DEPARTAMENTO O PAIS
						GENERAL	PROMUEVE LOS DIFERENTES VALORES ESENCIALES PARA EL FÚTBOL, CON SUS COMPAÑEROS Y DE MANERA EXTERNA SOCIAL

L	A C I O N	PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	DISCIPLINA	DESARROLLA LA DISCIPLINA BUSCANDO MEJORAR EN SUS COMPORTAMIENTOS PERSONALES
						TOLERANCIA	ACEPTA SITUACIONES DE FRUSTRACION Y LOS MEJORA PARA SU ESTILO DE VIDA
						AMISTAD	COMPRENDE Y ENTIENDE EL VALOR DE TENER AMIGOS A NIVEL SOCIAL
						RESPETO	ENTIENDE LAS DIFERENTES PERSONAS QUE HAY O QUE SE PUEDAN PRESENTAR ASUMIENDO LAS ACEPTA
						COMPAÑERISMO	DESARROLLA RECONOCIMIENTO DE LAS POSIBLES ADVERSIDADES QUE PRESENTEN SUS COMPAÑEROS
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	ENTIENDE EL SIGNIFICADO DEL CUIDADO CORPORAL GENERAL PARA LA APLICACION EN EL FUTBOL
						ALIMENTACION	COMPRENDE QUE LA BUENA ALIMENTACION ACOMPAÑADA DE EJERCICIO DIARIO PROMUEVE UNA VIDA SALUDABLE
						PRESENTACION PERSONAL	ENTIENDE LA PRESENTACION PERSONAL COMO EL PROCESO DE MEJORAMIENTO PERSONAL DENTRO DEL CAMPO CON SU IMPLEMENTACION
						DESCANSO Y SUEÑO	ENTIENDE EL DESCANSO Y SUEÑO COMO EJERCICIO FUNDAMENTAL PARA MANTENER UN BALANCE EQUILIBRADO ENTRE MENTE Y CUERPO
						EJERCICIO FISICO	REALIZA ACCIONES DENTRO DEL CONTENTO DEPORTIVO O RECREATIVO QUE CONTEMPLEN EJERCICIO DE ACTIVIDAD FISICA
				3	MOTIVACION	ACTITUD POSITIVA	RECONOCE LA LA ACTITUD FRENTE A LAS DIFERENTES ACCIONES DE JUEGO O ENTRENAMIENTO DE ENTRENAMIENTO, LO CUAL FORTALECE LA MENTE EN TODO EL AMBITO GENERAL DEL NIÑO
						REFUERZO Y ELIMINACION	SE PRESENTA POR LOGRAR DIFERENTES ACCIONES Y MOVIMIENTOS QUE CON DIFICULTAD EN EL PROCESO NO SE HA LOGRADO, PERO MANTIENE EL EJERCICIO HASTA LOGRARLO
						DIVERSION	RECONOCE QUE EL FUTBOL PUEDE ENTENDER A SUPERAR DIFERENTES ACCIONES PERSONALES DENTRO DEL AMBITO FAMILIAR O CONTENTO
						TRABAJO EN EQUIPO	RECONOCE EL SENTIDO DEPORTIVO POR GANAR O ENTENDER EL MOMENTO EN QUE NO SE LOGRA GENERAR UN ESPACIO DE INTERACCION
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCION Y CONCENTRACION	EL DEPORTISTA ENTIENDE LOS DIFERENTES MOMENTOS QUE PUEDEN PASAR EN EL CAMPO DE JUEGO
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	EL INFANTE ENTIENDE Y APRENDE LA CONVIVENCIA DEPORTIVA CON SUS DIFERENTES COMPAÑEROS LOS CUALES ATIENDEN A LAS NECESIDADES DE CADA DEPORTISTA
						MANEJO DE EMOCIONES	EL CAMPO DE MANTENER SUS EMOCIONES DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DE JUEGO EN SITUACIONES REALES
						FRUSTRACION	EL CAMPO DE ENTENDERLE CON SUS COMPAÑEROS
		REC REACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS DE PRESENTACION	LOGRA ENFRENTAR FRENTE A SUS COMPAÑEROS UNA PARTE DE SI MISMO CON EL FIN DE INTERACTUAR
						ACTIVIDAD LUDICO RECREATIVAS	MEJORA SUS CONDICIONES DE VIDA, SOCIALES Y AMBIENTALES MEDIANTE ACCIONES DE RECREACION DIRIGIDA POR EL DOCENTE
						JUEGOS COOPERATIVOS	SE FOMENTAN TRABAJOS EN GRUPO CON ELEMENTOS RECREATIVOS LOS CUALES PROPORCIONEN UN GRAN TRABAJO COOPERATIVO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	VISUAL	REALIZA Y TIENE UNA VISION DEL OBJETIVO A ALCANZAR
						SOCIAL	REALIZA ACCIONES DE EVASION DE MOVIMIENTOS FRENTE A SUS COMPAÑEROS
						PONCHADOS	REALIZA ACCION DE CONTENTANTE DE MOVIMIENTO CORPORAL PARA EVITAR SER PONCHADO
						CALLEJA CIRCA	REALIZA ACCIONES DE MOTIVACION PERSONAL DENTRO DE LA RECREACION
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	JUEGO DE ROLES	REALIZA ACCIONES DIFERENCIADAS EN SUS CAPACIDADES DE AFRONTAR PAPELES DISTINTOS A LOS COMUNES
						DIBUJO	MEJORA SU CAPACIDAD DE DIBUJAR O PINTAR FRENTE A LAS ACTUACIONES DEPORTIVAS
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CONDICIONAL	REALIZAN EJERCICIOS DE VELOCIDAD EN DIFERENTES GRUPOS LOS CUALES MEDIANTE LA REALIZACION DEL MOVIMIENTO DEBERA SUPERAR DIFERENTES OBSTACULOS PRESENTADOS EN EL CAMINO
						ALTERNATIVA	REALIZAN EJERCICIOS DE PENSAMIENTO Y RECREACION EN GRUPOS DIFERENCIADOS CON SOLO EL MOVIMIENTO CORPORAL SIN ACCIONES DIFERENTES
						DEPORTIVOS	RECONOCE Y REALIZA MOVIMIENTOS RECREATIVOS PUESTOS Y APLICADOS AL FUTBOL COMO JUEGOS PRE DEPORTIVOS
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ENTRETENIMIENTO	REALIZA Y APLICA EJERCICIOS RECREATIVOS EN CONDICIONES DE HOY DEL PENAL
						COMPETENCIA	PARTICIPA EN FESTIVALES RECREATIVOS FOMENTADO POR ESCUELAS DE FORMACION
						RECREATIVAS	REALIZACION DE DIAS RECREATIVOS POR CATEGORIAS EN EL MARCO DE LA INTEGRACION DEPORTIVA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

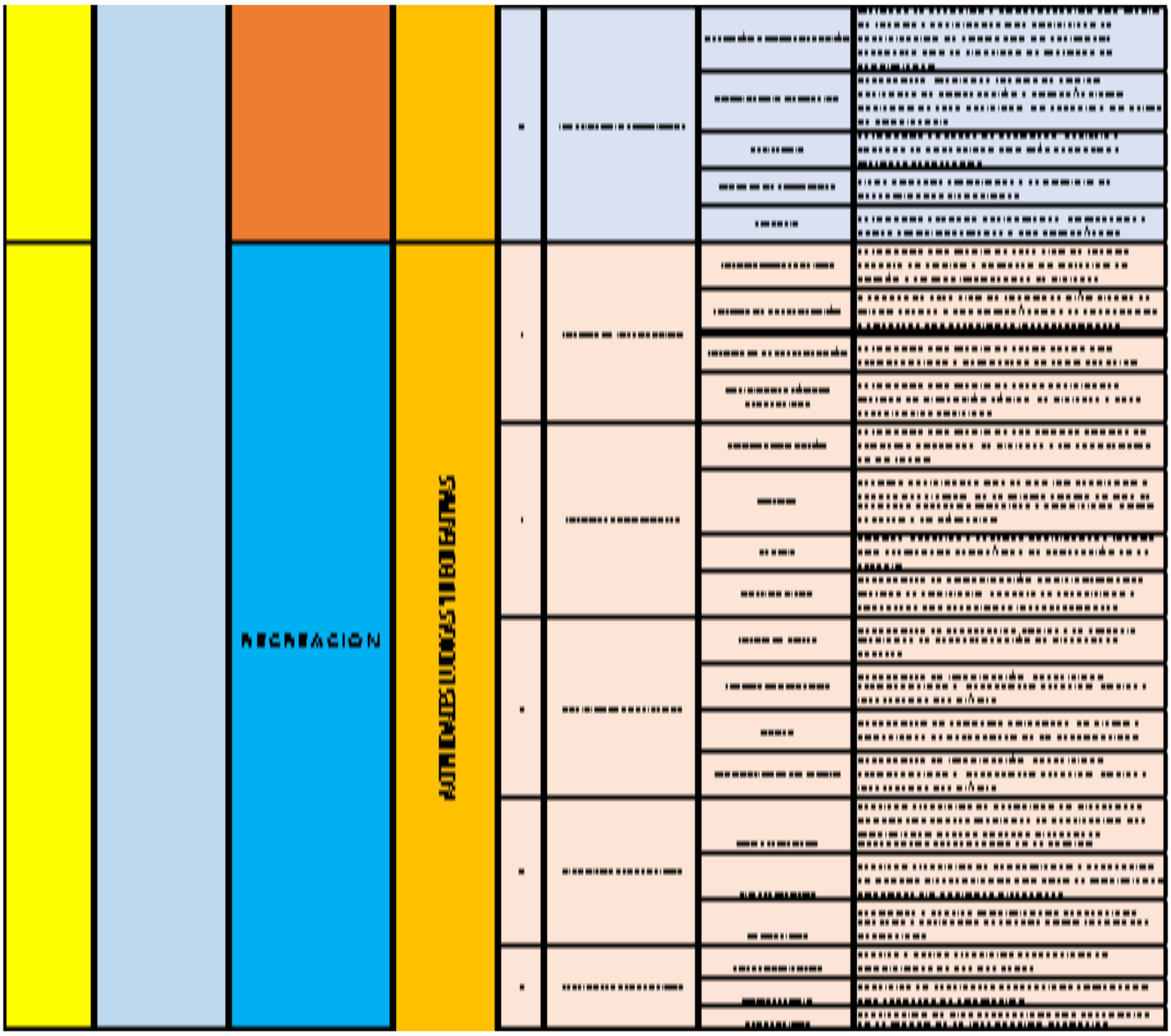
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	COMPONENTE FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO PARA CUMPLIR PARA EL DESARROLLO DURANTE EL PROCESO DE APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA DURANTE EL DESARROLLO DE CADA SESION
		MOTRIZ	NOCIONES BASICAS	1		CALENTAMIENTO	EL DEPORTISTA REALIZARA LA RUTINA DE CALENTAMIENTO DE FORMA NATURAL, DE MANERA QUE EL PROFESOR PUEDA EVALUAR EN LA CLASE EL PATRON BASICO DEL MOVIMIENTO QUE SE ESTE TRABAJANDO
						FISICO	DURANTE LA CLASE EL DEPORTISTA DEBERA EN LA MEDIDA DE SUS POSIBILIDADES FISICAS, ESTABLECER UNA RELACION ENTRE LOS ESTIMULOS INTERNOS Y OBJETIVOS DEL ENTRENO
						TECNICA	REALIZA DIFERENTES MOVIMIENTOS BASICOS DE FORMA GLOBAL, BUSCANDO LA MEJORA DE LAS ACTIVIDADES PROPIAS DE FORMA GLOBAL Y ANALITICA, PARA LA MEJORA DE LA TECNICA
						ADAPTACION	PARTICIPA EN DIFERENTES PRACTICAS ADECUADAS DE DIFERENTES MEDIOS DE JUEGO EN EL ESPACIO Y EL ESPACIO DE MANERA ESTATICA Y DINAMICA
						DIFERENCIACION	REALIZA MOVIMIENTOS DIFERENTES UTILIZANDO LA PARTE DEL CUERPO ADECUADA PARA EL DESARROLLO DEL MOVIMIENTO ADECUADO
						EJECUCION	REALIZA LOS ELEMENTOS ADECUADOS PARA LA EJECUCION DE LA TECNICA, EN LA REALIZACION DE EJERCICIOS
						ORIENTACION	REALIZA LOS MOVIMIENTOS CORPORALES EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO
				2	FUNDAMENTOS TECNICOS	ATAQUE	ATIENDE LAS INDICACIONES DE LA PROFESORA Y REALIZA LOS GESTOS TECNICOS BASICOS DEL DEPORTE, EN LOS DIFERENTES ESPACIOS DE JUEGO
						DEFENSA	EL DEPORTISTA REALIZA LOS GESTOS TECNICOS BASICOS DEL DEPORTE, EN LOS DIFERENTES ESPACIOS DE JUEGO
						REGLAS	REALIZA LAS ACCIONES TECNICAS Y TACTICAS DE ACUERDO A LAS REGLAS DEL JUEGO
						ESTRATEGIA	EL DEPORTISTA REALIZA LOS GESTOS TECNICOS BASICOS DEL DEPORTE, EN LOS DIFERENTES ESPACIOS DE JUEGO
						JUEGO	REALIZA LAS ACCIONES TECNICAS Y TACTICAS DE ACUERDO A LAS REGLAS DEL JUEGO
		FISICO	CAPACIDADES BIOMOTRICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	EL DEPORTISTA REALIZARA LOS EJERCICIOS DE FUERZA RESISTENCIA
						EXPLOSIVA	EL DEPORTISTA REALIZARA LOS EJERCICIOS DE FUERZA EXPLOSIVA
						POTENCIA	REALIZA FUERZA EN PERIODOS DE TIEMPO INTENSOS
						ISOMETRICA	EL DEPORTISTA REALIZARA LA FUERZA ISOMETRICA DE FORMA ESTATICA
				2	RAPIDEZ	REACCION	REALIZA LOS EJERCICIOS PROPUESTOS DE FORMA RAPIDA Y EFICAZ, ADAPTANDO LA VELOCIDAD DE REACCION A LOS DIFERENTES ESTIMULOS
						ACELERACION	REALIZA LOS EJERCICIOS PROPUESTOS DE FORMA RAPIDA Y EFICAZ, ADAPTANDO LA VELOCIDAD DE ACELERACION A LOS DIFERENTES ESTIMULOS
				3	VELOCIDAD	RESISTENCIA	EL DEPORTISTA REALIZARA LOS EJERCICIOS DE VELOCIDAD RESISTENCIA
						REACCION	REALIZA LOS EJERCICIOS DE VELOCIDAD DE REACCION A ESTIMULOS DADOS
						ACELERACION	REALIZA LOS EJERCICIOS DE VELOCIDAD DE ACELERACION A ESTIMULOS DADOS
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	EL DEPORTISTA REALIZARA LOS EJERCICIOS PROPUESTOS DE FLEXIBILIDAD ESTATICA
						DINAMICA	EL DEPORTISTA REALIZARA LOS EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD DINAMICA
		TECNICO	DEPORTES	1	PASE	PASE CORTO	REALIZARA LA TECNICA DEL PASE CORTO, PASANDO Y RECIBIENDO
						PASE LARGO	REALIZA EL PASE LARGO DE FORMA CORRECTA CON AMBOS COMPAÑEROS
						PASE DE CONTENCION	ENTIENDE Y APLICA LA TECNICA DEL PASE DE CONTENCION
						PASE A MEDIA DISTANCIA	ENTIENDE Y APLICA LA TECNICA DEL PASE A MEDIA DISTANCIA CON AMBOS COMPAÑEROS
						PASE DE PECHO	REALIZARA LA TECNICA CORRECTA PARA EJECUTAR EL PASE DE PECHO
				2	ATAQUE	ATAQUE CON PENETRACION	REALIZARA LA TECNICA DE MANERA ATENTA ATACANDO CON LA TECNICA ESTABLECIDA
						ATAQUE ESTATICO	APLICA CORRECTAMENTE LA TECNICA DE ATAQUE ESTATICO CON LAS DIFERENTES ATACANTES PRESENTES EN LA CANCHA
						CONTRAATAQUE	EJECUTARA LA TECNICA DEL CONTRAATAQUE Y REALIZA EL ATAQUE CORRECTAMENTE
						PASIVO	ENTIENDE EL USO DE LAS SUPERFICIES DE ATAQUE PARA ATACAR CORRECTAMENTE EL BALON
						SUPERFICIE	APLICA CORRECTAMENTE LA SUPERFICIE DE ATAQUE
				3	ANTEBRAZO	ANTEBRAZO CON PENETRACION	REALIZA LA ANTEBRAZO CON PENETRACION A LA SUPERFICIE DE ANTEBRAZO CORRECTA
						ANTEBRAZO CON LA SUPERFICIE DE ANTEBRAZO	APLICA CORRECTAMENTE UNA ANTEBRAZO CON PENETRACION EL BALON
						ANTEBRAZO CON FLEXION	REALIZARA LA ANTEBRAZO CON PENETRACION Y ATENTA A UN ADVERSARIO
						ANTEBRAZO CON EL ANTEBRAZO	REALIZARA LA ANTEBRAZO CON ANTEBRAZO EN PENETRACION EL BALON
						ANTEBRAZO CON EL ANTEBRAZO SUPERFICIE DE ANTEBRAZO	REALIZARA LA ANTEBRAZO Y REALIZA ANTEBRAZO CON ANTEBRAZO SUPERFICIE DE ANTEBRAZO
				4	TOQUE DE DEDOS	TOQUE	REALIZA TOQUE DE DEDOS APROPIADAMENTE LA TECNICA DE SUPERFICIE DE DEDOS
						RECIBO	REALIZA EL TOQUE DE DEDOS EL ESPACIO ENTRE LA TECNICA DE DEDOS
						DEDOS	REALIZA EL TOQUE DE MANERA CORRECTA EL TOQUE DE DEDOS EN PENETRACION DEL BALON
						DEDOS	REALIZA EL TOQUE DE MANERA CORRECTA EL TOQUE DE DEDOS EN PENETRACION DEL BALON
						PASE	EL DEPORTISTA MANTIENE UNA DISTANCIA DE PASES EN TOQUE DE DEDOS
				5	SAQUE DE LINEA	SAQUE	REALIZA EL SAQUE DE LINEA DE MANERA CORRECTA ANTES DE REALIZAR LA PENETRACION
						SAQUE DE LINEA	REALIZA LA LINEA A UNA DISTANCIA DEL LUGAR ESTABLECIDO DE PENETRACION
						SAQUE DE LINEA	ANTES DE REALIZAR EL SAQUE DE LINEA TRABAJA EN EQUIPO
						SAQUE DE LINEA	ENTIENDE Y REALIZA LA LINEA EN EL MOMENTO DEL SAQUE DE LINEA
						SAQUE DE LINEA	ANTES DE REALIZAR LA LINEA SE REALIZA PARA ESTABLECER UN TIPO DE PENETRACION

PERFECCIONAMIENTO	TACTICO		1	TACTICA INDIVIDUAL	[illegible]	[illegible]
					TIRO DE MEDIOS	[illegible]
					[illegible]	[illegible]
					[illegible]	[illegible]
					[illegible]	[illegible]
			2	TACTICA DEFENSA	[illegible]	[illegible]
					[illegible]	[illegible]
					[illegible]	[illegible]
					[illegible]	[illegible]
					[illegible]	[illegible]
			3	TACTICA OFENSIVA	[illegible]	[illegible]
					[illegible]	[illegible]
					[illegible]	[illegible]
					[illegible]	[illegible]
					[illegible]	[illegible]
	TEORICO		1	[illegible]	[illegible]	[illegible]
					[illegible]	[illegible]
					[illegible]	[illegible]
			2	[illegible]	[illegible]	[illegible]
					[illegible]	[illegible]
					[illegible]	[illegible]
			3	[illegible]	[illegible]	[illegible]
					[illegible]	[illegible]
	PSICO SOCIAL VOLUTIVO	[illegible]	1	[illegible]	[illegible]	[illegible]
					[illegible]	[illegible]
					[illegible]	[illegible]
					[illegible]	[illegible]
					[illegible]	[illegible]
			2	[illegible]	[illegible]	[illegible]
					[illegible]	[illegible]
					[illegible]	[illegible]
					[illegible]	[illegible]
					[illegible]	[illegible]
			3	[illegible]	[illegible]	[illegible]
					[illegible]	[illegible]
					[illegible]	[illegible]
					[illegible]	[illegible]
					[illegible]	[illegible]



FECHA DE ENTREGA	07 DE FEBRERO DEL 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	DANIEL ALEJANDRO GOMEZ QUINTERO
MUNICIPIO	EL COLEGIO