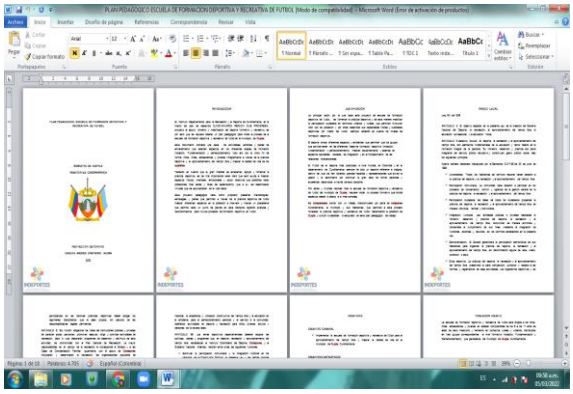
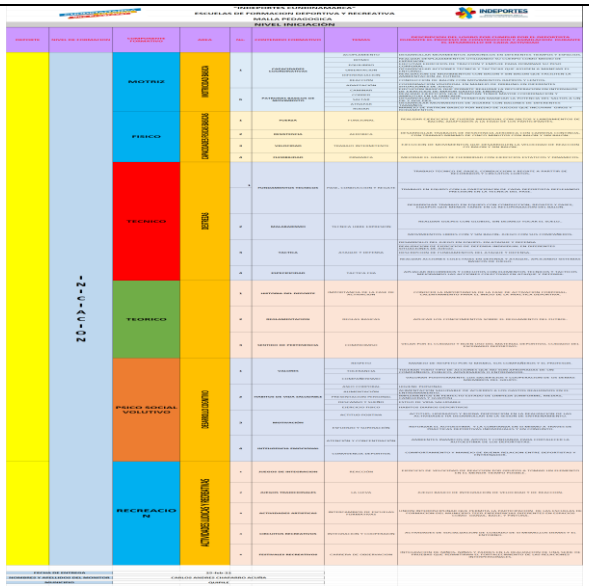
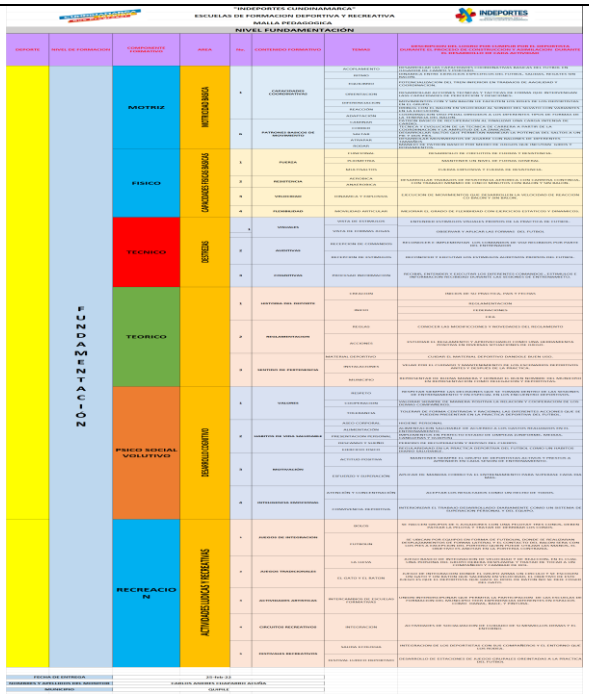
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 03 MES DE OCTUBRE – CTO 1141 -2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1.069.584.122</td><td>Tipo de documento</td><td>C.C</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01/10/2022 al 30/10/2022</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>2022002533</td></tr>
<tr><td colspan="4">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.</td></tr>
<tr><th colspan="2">Obligaciones específicas:</th><th colspan="2">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.</td><td colspan="2">Grupo Iniciación:

Grupo Fundamentación:

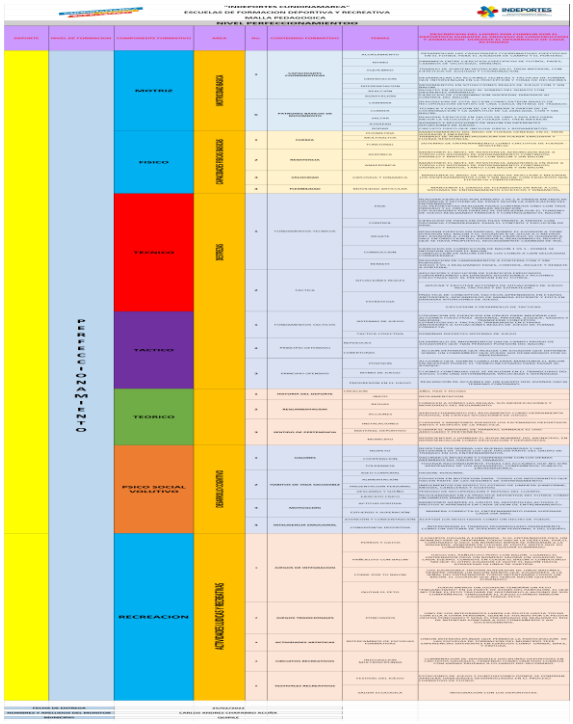
Grupo Perfeccionamiento:
</td></tr>
</table>

2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	PLAN PEDAGOGICO ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE FUTBOL MUNICIPIO DE QUIPILE INDEPORTES CUNDINAMARCA INSTRUCTOR DEPORTIVO CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA 2022  **Evidencia Plan Pedagógico:** https://docs.google.com/document/d/1h8wW0wNrmsLAof3nKuo1VjOL5QZhG2Jx/edit?usp=sharing&ouid=105382016697239686394&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.	 **Iniciación** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1_Czjto_r-cl5UE7vqtLqjBZVdpLdylRK/edit?usp=sharing&ouid=105382016697239686394&rtpof=true&sd=true



Fundamentación

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1KygTI-RJoioVPt8b_0JjzMyzSUEtkJ0Q/edit?usp=sharing&ouid=105382016697239686394&rtpof=true&sd=true

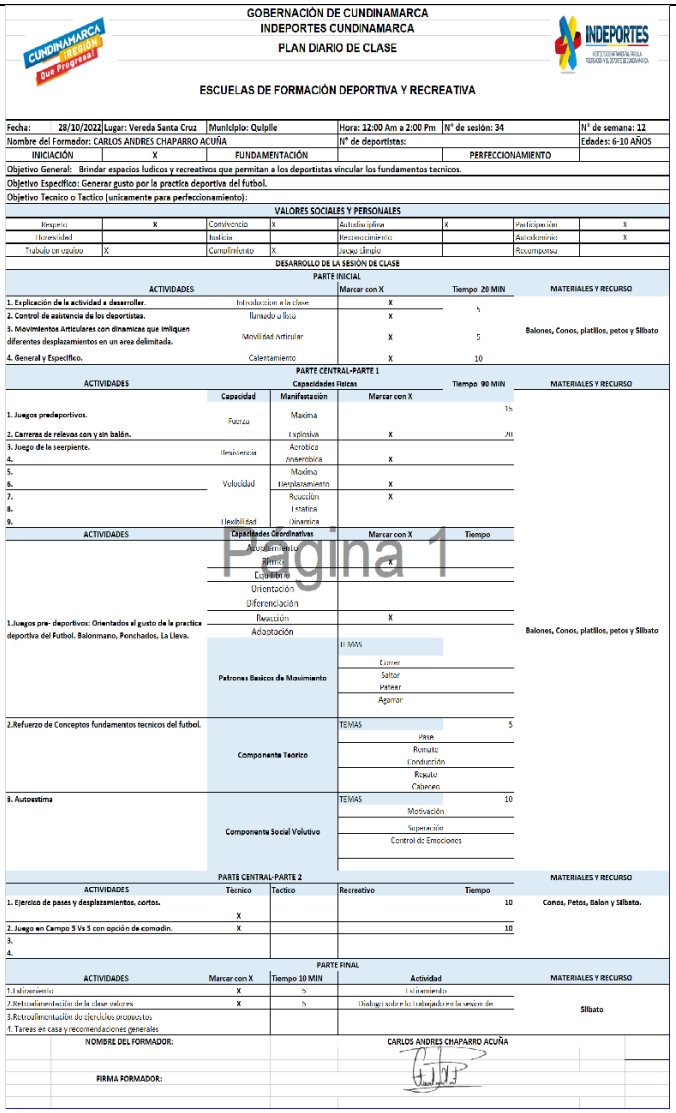


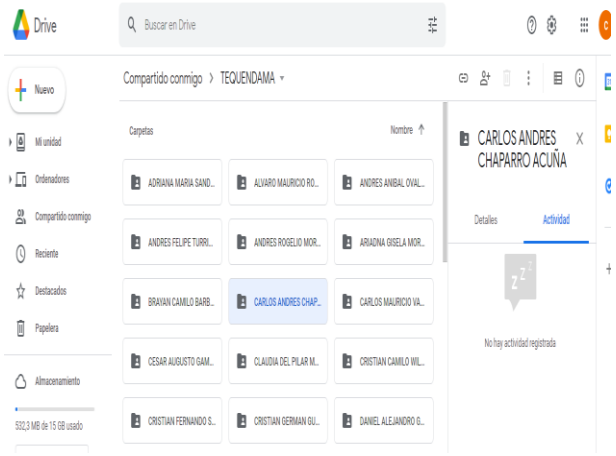
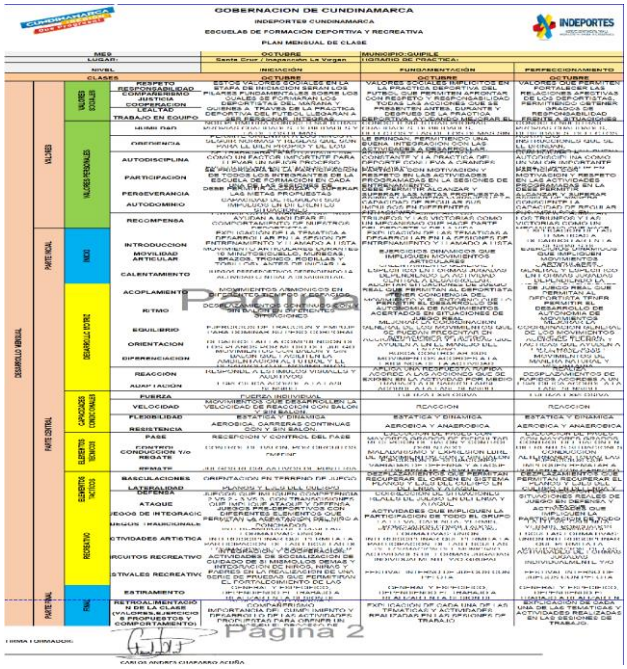
Perfeccionamiento

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1IxUYWimapttJI7NHoV4ISaRMnx9ruEtP/edit?usp=sharing&ouid=105382016697239686394&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.	INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO FÚTBOL / QUIPILE / CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA **Evidencia Tabla de Cobertura Poblacional:** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1DWlVU0teFjd7YLlIZsy_3EmJUm2YUrtz/edit?usp=sharing&ouid=105382016697239686394&rtpof=true&sd=true **Evidencia consolidada de Importe de deportistas plataforma Hércules:** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1COin2cAVvFYi3uqVlrYs9ldQc09skxHI/edit?usp=sharing&ouid=105382016697239686394&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.	
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	Ejecute las planeaciones de las sesiones diarias de entrenamiento correspondientes para el mes de octubre, haciendo énfasis en el trabajo de los fundamentos técnicos del futbol (pase, control, conducción, regate y remate), cumpliendo con el desarrollo de las 36 sesiones diarias.

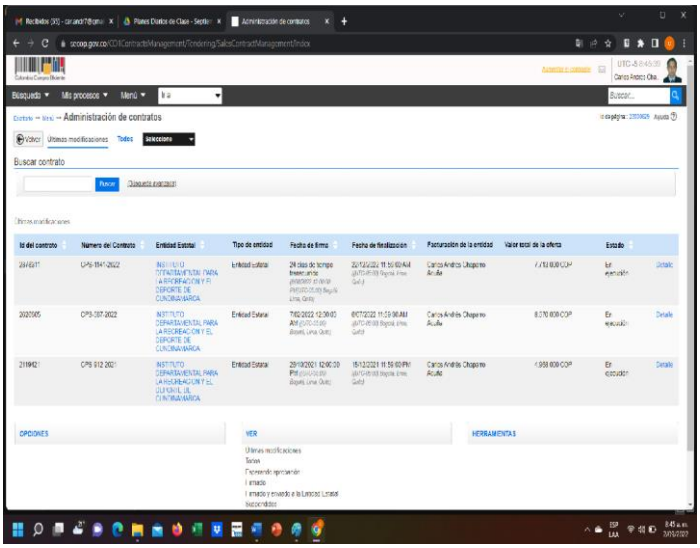
BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES							
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
5 AÑOS	3			3											3
6 AÑOS	2	2		1		2									4
7 AÑOS	3			3											3
8 AÑOS		3				3									3
9 AÑOS	2			2											2
10 AÑOS	3	4		3		4									7
11 AÑOS		1				1									1
12 AÑOS	5	1		3		1									6
13 AÑOS	5	1		5		1									6
14 AÑOS	3	2		3		2									5
15 AÑOS	6	1		6		1									7
16 AÑOS	1	1		1		1									2
17 AÑOS	2			2											2
TOTALES	35	16	0	29	0	16									51

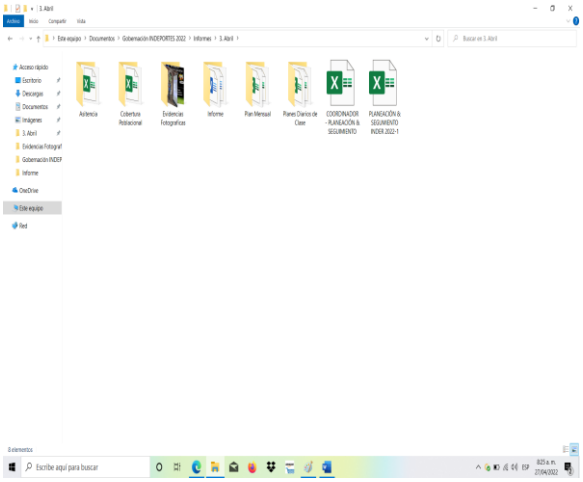
con el coordinador y/o supervisor del mismo.	 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 28/10/2022 Lugar: Vereda Santa Cruz Municipio: Quipile Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm N° de sesión: 34 N° de semana: 12 Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA N° de deportistas: 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 Participación X Honestidad Justicia Reconocimiento Autodominio X Trabajo en equipo X Cumplimiento X Juego Limpio Recompensa DESARROLLO DE LA SESION 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. 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 Balones, Conos, platillos, petos y Silbato 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. Juegos predeportivos. Fuerza Maxima 15 2. Carreras de relevos con y sin balón. Explosiva X 20 3. Juego de la serpiente. Resistencia Acrobica 4. Anaerobica X 5. Maxima 6. Velocidad Desplazamiento X 7. Reaccion X 8. Estatica 9. Flexibilidad Dinamica ACTIVIDADES Capacidades Coordinativas Marcar con X Tiempo Acoplamiento Ritmo X Equilibrio Orientación Diferenciación 1.Juegos pre- deportivos: Orientados al gusto de la practica deportiva del Futbol. Balonmano, Ponchados, La Lleva. Reacción X Balones, Conos, platillos, petos y Silbato Adaptación Patrones Basicos de Movimiento 10 MIN Correr Saltar Patear Agarrar 2.Refuerzo de Conceptos fundamentos tecnicos del futbol. 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 Técnico 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 2. Retroalimentación de la clase valores X 5 Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de Silbato 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos 4. Tareas en casa y recomendaciones generales NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA FIRMA FORMADOR: Página 1 **Evidencia Planes Diarios Octubre:** **Planes diarios de clase Iniciación:** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1YkR4foRdiNdxEW5X-0ISSjWpNoLiKaYK/edit?usp=sharing&ouid=105382016697239686394&rtpof=true&sd=true **Planes Diarios de Clase Fundamentación:** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1DCJHUnQBaIKveLnROsGZ1Z5aOpqQmsFf/edit?usp=sharing&ouid=105382016697239686394&rtpof=true&sd=true **Planes Diarios de Clase Perfeccionamiento:** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1jzQq4SYnKadu7Vv4E1e5Wbsjx_9NiPZS/edit?usp=sharing&ouid=105382016697239686394&rtpof=true&sd=true

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.	 **Evidencia Mes de Octubre:** https://drive.google.com/drive/folders/1MKzocyvvPrYuLnfvU-53C3AuD1FQhNl-?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.	 Se realizó el plan mensual correspondiente para el mes de Noviembre para cada nivel de formación (Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento), teniendo en cuenta los parámetros establecidos dentro del plan pedagógico y la malla curricular. **Evidencia Planes Mensuales Noviembre:** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1NS9Tl0ka-RP8nhXwWdgEDkkkK4WbQbhs/edit?usp=sharing&ouid=105382016697239686394&rtpof=true&sd=true Se realizaron las planeaciones de las sesiones diarias de entrenamiento correspondientes para el mes de Noviembre, cumpliendo todos lo parámetros establecidos.

	Evidencia Planes Diarios Noviembre: **Planes diarios de clase Iniciación:** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1_YJc8HZWhyBPze0rZhzQuWyLhWFPlOKY/edit?usp=sharing&ouid=105382016697239686394&rtpof=true&sd=true **Planes Diarios de Clase Fundamentación:** https://docs.google.com/spreadsheets/d/13gIISH4mnkXeW6BKaEhYaGdwtMS_nynu/edit?usp=sharing&ouid=105382016697239686394&rtpof=true&sd=true **Planes Diarios de Clase Perfeccionamiento:** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1LB2m18fPvmrnpz_W45LAjgYa3fmlZbBc/edit?usp=sharing&ouid=105382016697239686394&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.	Durante el mes de Octubre se realizó la aplicación de las pruebas físicas y test empleando cada uno de los parámetros y características establecidas para evidenciar los avances de la población vinculada a la escuela de formación deportiva de futbol del municipio de Quipile.
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.	TRABAJEMOS DE LA MANO POR QUIPILE Departamento de Cundinamarca Alcaldía Municipal de Quipile Nit. 899999431-0 **LA JEFE DE DESARROLLO ECONOMICO Y SOCIAL DEL MUNICIPIO DE QUIPILE** **HACE CONSTAR:** Que **CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.069.584.122 de Cachipay presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL**, durante el período comprendido entre el 01 de octubre al 30 de octubre del 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los treinta 30 días del mes de octubre de 2022. Cordialmente, **BIBIANA ANDREA RODRÍGUEZ ORTIZ** Jefe de Desarrollo Económico y Social Proyectó: Paola Andrea Castañeda, Anx. administrativo Revisó: Bibiana Andrea Rodríguez Ortiz, Jefe de desarrollo económico y social Ruta Documento: Certificación Aprobación: Bibiana Andrea Rodríguez Ortiz, Jefe de desarrollo económico y social TRABAJEMOS DE LA MANO POR QUIPILE Palacio Municipal Av. 2 No. 2-39 www.quipile-cundinamarca.gov.co e-mail: alcaldia@quipile-cundinamarca.gov.co Código Postal 253030 **Evidencia Certificación de Cumplimiento:** https://drive.google.com/file/d/1i6tgVf2dBn4c7JknkdSFfgZHlnLR-VGh/view?usp=share_link

11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Participe activamente en la promoción y divulgación de actividades desarrolladas en el marco de Expocundinamarca en el municipio de Girardot, compartiendo la publicidad, Flyer, posters de las diferentes actividades como la carrera atlética, Fiesta Neón, Circuito Ciclístico en diferentes redes sociales. Se realizo la implementación de las pruebas físicas y test a los deportistas de la escuela de Formación de la Inspección de la Virgen y Santa Cruz en los niveles de Iniciación y fundamentación. Asistí y participe en la reunión programada via Meet el día 25 de Octubre a las 7:30 Pm por el coordinador de gestores David Prieto, donde se socializo la entrega de los análisis de las pruebas física y test desarrollados a la población de las escuelas de formación deportivas.
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Durante el mes de septiembre participe activamente en las reuniones y capacitaciones realizadas por INDEPORTES Cundinamarca: ● El día 3 de Octubre realice acompañamiento con la escuela de formación deportiva de Futbol de Santa Cruz a capacitación Guardianes del Agua, con la corporación autónoma CAR y la Junta de Acción Comunal del sector. ● Participe activamente en la promoción y divulgación de actividades desarrolladas en el marco de Expocundinamarca en el municipio de Girardot, compartiendo la publicidad, Flyer, posters de las diferentes actividades como la carrera atlética, Fiesta Neón, Circuito Ciclístico en diferentes redes sociales. ● Se realizo la implementación de las pruebas físicas y test a los deportistas de la escuela de Formación de la Inspección de la Virgen y Santa Cruz en los niveles de Iniciación y fundamentación. ● Asistí y participe en la reunión programada via Meet el día 25 de Octubre a las 7:30 Pm por el coordinador de gestores David Prieto, donde se socializo la entrega de los análisis de las pruebas física y test desarrollados a la población de las escuelas de formación deportivas. ● Apoye a la administración municipal en el desarrollo de la celebración del día del niño en la Inspección de la virgen el día viernes 28 de Octubre.

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.	Durante el mes de Octubre no se trasladaron documentos al archivo del instituto, por lo cual no se diligencio el formato Único de Inventario Documental (FUID).
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.	 **INDEPORTES CUNDINAMARCA** **ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA** **HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO** **DEPORTE / MODALIDAD:** FUTBOL **MUNICIPIO:** QUIPILE **NOMBRE DEL FORMADOR:** CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA | HORARIOS | CONCEPTO | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO | OBSERVACIONES | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 7:00 AM A 9: 00 AM | GRUPO | | | | | | | | | | | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | | | 9:30 AM A 11:30 AM | GRUPO | INICIACION | INICIACION | | | INICIACION | | | | | | SEDE DE TRABAO | SANTA CRUZ | SANTA CRUZ | | | SANTA CRUZ | | | | | 2:00 P.M. A 4 :00 P.M. | GRUPO | FUNDAMENTACION | FUNDAMENTACION | | | FUNDAMENTACION | | | | | | SEDE DE TRABAJO | INSPECCION DE LA VIRGEN | INSPECCION DE LA VIRGEN | | | INSPECCION DE LA VIRGEN | | | | | 4:00 P.M. A 6 P.M. | GRUPO | PERFECCIONAMIENTO | PERFECCIONAMIENTO | | | PERFECCIONAMIENTO | | | | | | SEDE DE TRABAJO | INSPECCION DE LA VIRGEN | INSPECCION DE LA VIRGEN | | | INSPECCION DE LA VIRGEN | | | | **NOMBRE MONITOR** CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA **Evidencias Plataforma Drive:** https://drive.google.com/drive/folders/1-OD4V8OCuUD5PcIXmozWkDv-E4KS_Va-?usp=sharing

15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	

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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL

MUNICIPIO: QUIPILE

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
12:00 AM A 02:00 PM	GRUPO	INICIACION	INICIACION			INICIACION			
	SEDE DE TRABAO	SANTA CRUZ	SANTA CRUZ			SANTA CRUZ			
2:00 P.M. A 4 :00 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION			FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO	INSPECCION DE LA VIRGEN	INSPECCION DE LA VIRGEN			INSPECCION DE LA VIRGEN			
4:00 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO			PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	INSPECCION DE LA VIRGEN	INSPECCION DE LA VIRGEN			INSPECCION DE LA VIRGEN			

NOMBRE MONITOR CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

FÚTBOL / QUIPILE / CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

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
5 AÑOS	1			1											1
6 AÑOS	2	2		1		2									4
7 AÑOS	3			3											3
8 AÑOS		3				3									3
9 AÑOS	2			2											2
10 AÑOS	3	4		3		4									7
11 AÑOS		1				1									1
12 AÑOS	5	1		3		1									6
13 AÑOS	5	1		5		1									6
14 AÑOS	3	2		3		2									5
15 AÑOS	6	1		6		1									7
16 AÑOS	1	1		1		1									2
17 AÑOS	2			2											2
TOTALES	33	16	0	29	0	16									49

TABLA DE PLANEACIÓN Y SEGUIMIENTO DE LA COBERTURA POBLACIONAL

Documento	Nombre	Género	Provincia	Municipio	Dirección	ctor de residenc	Email	Tipo de documento	che de nacimier	Deporte	Categoría	RH	EPS
5780227	[illegible]	MASC	[illegible]	QUIMBI	LA VIRGEN	RURAL	desarrollosocial@quicie-	MIGRACION	07-11-2017	FUTBOL	INICIACION	A+	EN TRAMITE
1017438822	JUAN SEBASTIAN TORRES LEGUIZAMON	MASC	TEQUENDAMA	QUIMBI	LA VIRGEN	RURAL	social@quicie-ndirama	Registro Civil	23-12-2016	FUTBOL	INICIACION	A+	CAPITAL SALUD
1105426413	JULIETH ESTEFANI OVALLE CASALLAS	FEM	TEQUENDAMA	QUIMBI	SANTA CRUZ	RURAL	desarrollosocial@quicie	Registro Civil	30 08 2010	FUTBOL	INICIACION	O	CONVIDA
1094805676	[illegible]	MASC	[illegible]	QUIMBI	SANTA CRUZ	RURAL	social@quicie-ndirama	Registro Civil	14-06-2016	[illegible]	INICIACION	O+	CONVIDA
1105426389	JUAN JOSE CASTRO GONZALEZ	FEM	TEQUENDAMA	QUIMBI	SANTA CRUZ	RURAL	desarrollosocial@quicie-	Registro Civil	14-08-2010	FUTBOL	INICIACION	O+	CONVIDA
6435941	XAVIER ALESSANDRO OVALLES RIVERO	MASC	TEQUENDAMA	QUIMBI	SANTA CRUZ	RURAL	desarrollosocial@quicie	MIGRACION	23 07 2015	FUTBOL	INICIACION	O	EN TRAMITE
1195455531	[illegible]	MASC	[illegible]	QUIMBI	SANTA CRUZ	RURAL	desarrollosocial@quicie-	Registro Civil	17-07-2015	[illegible]	INICIACION	O+	CONVIDA
1030607034	KEVIN FELIPE RIVERA ORTIZ	MASC	TEQUENDAMA	QUIMBI	SANTA CRUZ	RURAL	desarrollosocial@quicie-	REGISTRO CIVIL	20-05-2014	FUTBOL	INICIACION	O+	CONVIDA
1112049022	ALBERT SANTIAGO VARGAS GONZALEZ	MASC	TEQUENDAMA	QUIMBI	LA VIRGEN	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	31 08 2014	FUTBOL	INICIACION	O	CONVIDA
1195443434	[illegible]	[illegible]	[illegible]	QUIMBI	SANTA CRUZ	RURAL	desarrollosocial@quicie-	Registro Civil	27-12-2013	[illegible]	INICIACION	O+	CONVIDA
1072128941	LUISA FERNANDA CARDENAS RODRIGUEZ	FEM	TEQUENDAMA	QUIMBI	SANTA CRUZ	RURAL	desarrollosocial@quicie-	Registro Civil	15-11-2013	FUTBOL	INICIACION	O+	CONVIDA
1105464839	YURITACILA MENDOZA SOLER	FEM	TEQUENDAMA	QUIMBI	SANTA CRUZ	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	28 08 2013	FUTBOL	INICIACION	O	CONVIDA
1094805577	[illegible]	[illegible]	[illegible]	QUIMBI	SANTA CRUZ	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	04-06-2013	[illegible]	INICIACION	O-	CONVIDA
1012719904	SANTIAGO PAEDA GARCIA	MASC	TEQUENDAMA	QUIMBI	LA VIRGEN	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	09-12-2012	FUTBOL	INICIACION	A+	CAPITAL SALUD
1072428820	JUAN SEBASTIAN LEGUIZAMON CORTES	MASC	TEQUENDAMA	QUIMBI	LA VIRGEN	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	27 05 2012	FUTBOL	INICIACION	O	CONVIDA
1078076589	[illegible]	[illegible]	[illegible]	QUIMBI	SANTA CRUZ	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	15-11-2011	[illegible]	INICIACION	O-	CONVIDA
1105463041	GISETH VALENTINA CANO GALINDO	FEM	TEQUENDAMA	QUIMBI	LA VIRGEN	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	12 09 2011	FUTBOL	INICIACION	O	CONVIDA
1072448205	CAMILO ANDRES CARDENAS RODRIGUEZ	MASC	TEQUENDAMA	QUIMBI	SANTA CRUZ	RURAL	desarrollosocial@quicie	Tarjeta de Identidad	07 09 2011	FUTBOL	INICIACION	O	CONVIDA
1078076567	[illegible]	MASC	[illegible]	QUIMBI	LA VIRGEN	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	27-04-2011	[illegible]	INICIACION	O-	CONVIDA
1094805378	ELISBETH CAROLINA BOLAÑO GONZALEZ	FEM	TEQUENDAMA	QUIMBI	SANTA CRUZ	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	07 07 2011	FUTBOL	INICIACION	O	CONVIDA
1073433791	DULCE MARIA NARVAEZ LOPEZ	FEM	TEQUENDAMA	QUIMBI	SANTA CRUZ	RURAL	desarrollosocial@quicie	Tarjeta de Identidad	05-05-2011	FUTBOL	INICIACION	O	CONVIDA
1071914381	YENIFER NATALIA GONZALEZ LEGUIZAMON	FEM	TEQUENDAMA	QUIMBI	LIBANO	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	21-08-2010	FUTBOL	INICIACION	A+	CONVIDA
1068004590	[illegible]	[illegible]	[illegible]	QUIMBI	SANTA CRUZ	RURAL	desarrollosocial@quicie-	Tarjeta de Identidad	21 07 2009	[illegible]	FUNDAMENTACION	O+	SISBENIZADO
1071924783	JHONNY FAUSTINO MUÑOZ CARRILLO	MASC	TEQUENDAMA	QUIMBI	LA VIRGEN	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	27 01 2009	FUTBOL	FUNDAMENTACION	O	NUEVA EPS
1093483583	SERGIO CASTAÑEDA FLOREZ	MASC	TEQUENDAMA	QUIMBI	LA VIRGEN	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	18 12 2008	FUTBOL	FUNDAMENTACION	O	CONVIDA
1072425608	RAFAEL YURLEY CANO GALINDO	[illegible]	TEQUENDAMA	QUIMBI	LA VIRGEN	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	29-09-2008	[illegible]	FUNDAMENTACION	O-	CONVIDA
1071914505	[illegible]	MASC	[illegible]	QUIMBI	LIBANO	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	24-09-2008	[illegible]	FUNDAMENTACION	O+	CONVIDA
1072425577	[illegible]	MASC	[illegible]	QUIMBI	LA VIRGEN	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	25-09-2008	[illegible]	FUNDAMENTACION	O-	CONVIDA
1072425370	OSCAR STIVEN CARDENAS SILVA	MASC	TEQUENDAMA	QUIMBI	VEREDA SAN NICOLAS	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	07-09-2008	FUTBOL	PERFECCIONAMIENTO	O+	CONVIDA
1072109837	BRAYAN ANDRES PINZON MOLINA	MASC	TEQUENDAMA	QUIMBI	LA VIRGEN	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	24-07-2008	FUTBOL	FUNDAMENTACION	O-	CONVIDA
1071914301	JUAN SEBASTIAN GONZALEZ GONZALEZ	MASC	TEQUENDAMA	QUIMBI	LA VIRGEN	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	01 05 2008	FUTBOL	FUNDAMENTACION	O	CONVIDA
1023378207	NICOLE SOFIA MORENO CANO	FEM	TEQUENDAMA	QUIMBI	LA VIRGEN	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	20 12 2007	FUTBOL	PERFECCIONAMIENTO	A1	CONVIDA
1072424562	CARLOS JOSE MARTINEZ MORENO	MASC	TEQUENDAMA	QUIMBI	LA VIRGEN	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	20 10 2007	FUTBOL	PERFECCIONAMIENTO	O	NUEVA EPS
1078658761	[illegible]	[illegible]	[illegible]	QUIMBI	LA VIRGEN	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	04-06-2007	[illegible]	PERFECCIONAMIENTO	O-	SANITAS I-S
1072427365	LUIS MIGUEL MANRIQUE CASALLAS	MASC	TEQUENDAMA	QUIMBI	LA VIRGEN	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	04-06-2007	[illegible]	PERFECCIONAMIENTO	O-	CONVIDA
1078078916	[illegible]	MASC	[illegible]	QUIMBI	LA VIRGEN	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	06-06-2007	[illegible]	PERFECCIONAMIENTO	A+	SALUD TOTAL
1072425783	FRANCISCO APOLINAR CARDENAS	MASC	TEQUENDAMA	QUIMBI	VEREDA SAN NICOLAS	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	13-06-2007	FUTBOL	PERFECCIONAMIENTO	O+	CONVIDA
1072429363	MAYCOL EDUARDO MENDOZA SOLER	MASC	TEQUENDAMA	QUIMBI	LA VIRGEN	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	08-06-2007	FUTBOL	PERFECCIONAMIENTO	O-	CONVIDA
1093483082	EDER CASTAÑEDA FLOREZ	MASC	TEQUENDAMA	QUIMBI	LA VIRGEN	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	17 11 2006	FUTBOL	PERFECCIONAMIENTO	A1	CONVIDA
1072423407	SALMA MILETH VARGAS AVILA	FEM	TEQUENDAMA	QUIMBI	LA VIRGEN	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	05 11 2006	FUTBOL	PERFECCIONAMIENTO	A1	FAMISANAR
1072429431	JUAN ESTEBAN RODRIGUEZ JIMENEZ	MASC	TEQUENDAMA	QUIMBI	LA VIRGEN	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	20 09 2006	FUTBOL	PERFECCIONAMIENTO	O	CONVIDA
1072429419	[illegible]	MASC	[illegible]	QUIMBI	LA VIRGEN	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	25-05-2006	[illegible]	PERFECCIONAMIENTO	O-	CAMPANA I
1072427377	[illegible]	MASC	[illegible]	QUIMBI	LA VIRGEN	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	25-05-2006	[illegible]	PERFECCIONAMIENTO	O-	CONVIDA
1072429499	[illegible]	MASC	[illegible]	QUIMBI	LA VIRGEN	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	24-05-2006	[illegible]	PERFECCIONAMIENTO	O-	CONVIDA
1072422421	LUISA FERNANDA MUÑOZ CARRILLO	FEM	TEQUENDAMA	QUIMBI	LA VIRGEN	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	05-01-2006	FUTBOL	PERFECCIONAMIENTO	O-	NUEVA EPS
1072422011	KEVIN CAMILO RODRIGUEZ JIMENEZ	MASC	TEQUENDAMA	QUIMBI	LA VIRGEN	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	07-05-2005	FUTBOL	PERFECCIONAMIENTO	O-	CONVIDA
20388304	JOSE ALDEMAR MUÑOZ CARRILLO	MASC	TEQUENDAMA	QUIMBI	LA VIRGEN	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	14 11 2004	FUTBOL	PERFECCIONAMIENTO	O	NUEVA EPS
1072430036	JOLBER ALEXANDER TELLEZ	MASC	TEQUENDAMA	QUIMBI	LA VIRGEN	RURAL	social@quicie-ndirama	Tarjeta de Identidad	12 12 1995	FUTBOL	PERFECCIONAMIENTO	O	FAMISANAR

Orientación sexual	Identificación de género	Grado de escolaridad	Nacionalidad	Departamento	Vulnerabilidad	Discapacidad	¿Cuál?	Esquema vacunación	Talla calzado	Talla uniforme	Nombre acudiente	¿Parentesco?	No. de teléfono del acudiente	Correo electrónico del acudiente	Idioma	Entrenador
HETEROSEXUAL	FEMENINO	PRIMARIA	VENEZOLANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	29	8	JUAN DE DIOS PEREZ	PADRE	3212536128	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
HETEROSEXUAL	FEMENINO	TRANSICIÓN	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	29	8	ANGELA LEGUIZAMON	MADRE	3165740801	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
HETEROSEXUAL	FEMENINO	PRIMERO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	30	10	CAROLINA CRUZ	ACUDIENTE	3100775697	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
NO BINARIO	FEMENINO	PRIMERO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	35	8	TATIANA MARCELA CASTRO DUARTE	MADRE	3165142667	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
HETEROSEXUAL	FEMENINO	PRIMERO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	30	8	DIANA CAROLINA MUÑOZ GONZALEZ	MADRE	3006756604	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
HETEROSEXUAL	FEMENINO	PRIMERO	VENEZOLANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	30	8	ELIZABETH RIVERO	MADRE	3212536128	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
HETEROSEXUAL	FEMENINO	SEGUNDO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	29	10	CAROLINA CRUZ	ACUDIENTE	3100775697	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
NO BINARIO	FEMENINO	SEGUNDO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	29	10	CAROLINA CRUZ	MADRE	3100775697	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
HETEROSEXUAL	MASCULINO	SEGUNDO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	38	12	LINA MARIA LOPEZ DURAN	MADRE	3115364360	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
HETEROSEXUAL	FEMENINO	SEGUNDO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	33	12	CAROLINA CRUZ	ACUDIENTE	3100775694	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
HETEROSEXUAL	FEMENINO	SEGUNDO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	33	12	CAROLINA CRUZ	ACUDIENTE	3100775697	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
NO BINARIO	FEMENINO	TERCERO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	37	12	MARCELA CASTRO	MADRE	3107955098	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
MASCULINO	FEMENINO	UNDÉCIMO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	40	10	LUZ ANGELA CASTRO AGUILAR	MADRE	3148342867	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
HETEROSEXUAL	FEMENINO	SEXTO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	33	M	MARIA KELLY GARCIA LOPEZ	MADRE	3144223578	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
HETEROSEXUAL	FEMENINO	QUINTO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	35	16	SANDRA JANETH CORTES BERMUDEZ	MADRE	3115100107	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
NO BINARIO	FEMENINO	CUARTO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	33	12	MARCELA CASTRO	MADRE	3107955098	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
HETEROSEXUAL	FEMENINO	SEXTO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	34	12	DIEGO LEONARDO CANO LEON	PADRE	3224412551	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
HETEROSEXUAL	FEMENINO	TERCERO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	34	14	CAROLINA CRUZ	ACUDIENTE	3135775594	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
HETEROSEXUAL	FEMENINO	SEXTO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	34	M	JANDRES CHAPARRO	ACUDIENTE	3100775694	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
NO BINARIO	FEMENINO	CUARTO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	35	14	TATIANA MARCELA CASTRO DUARTE	MADRE	3165142667	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
HETEROSEXUAL	FEMENINO	QUINTO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	33	5	CAROLINA CRUZ	ACUDIENTE	3100775694	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
HETEROSEXUAL	FEMENINO	CUARTO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	Down	3 DOSIS	33	14	EUGENIO GONZALEZ	PADRE	3232281566	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
HETEROSEXUAL	FEMENINO	CUARTO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	33	5	CAROLINA CRUZ	ACUDIENTE	3100775694	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
HETEROSEXUAL	FEMENINO	SEXTO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	37	M	LUZ MARY CARRILLO	MADRE	3208573775	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
NO BINARIO	FEMENINO	NOVENO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	40	M	JUAN PABLO CASTAÑEDA	PADRE	3203307515	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
HETEROSEXUAL	FEMENINO	OCTAVO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	33	M	DIEGO LEONARDO CANO LEON	MADRE	3224412551	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
HETEROSEXUAL	FEMENINO	Cuarto	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	Down Sindr	3 DOSIS	34	M	LUZ MARY CARRILLO	MADRE	3208573775	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
HETEROSEXUAL	FEMENINO	SEXTO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	40	M	MARIELA TELLEZ GARCIA	MADRE	3100775694	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
NO BINARIO	FEMENINO	SEXTO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	40	L	YASBLEIDY CARVAJALES SOLANO	ACUDIENTE	3208140485	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
HETEROSEXUAL	FEMENINO	OCTAVO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	38	M	CLAUDIA PATRICIA MOLINA GARCIA	MADRE	3102350262	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
NO BINARIO	MASCULINO	QUINTO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	39	M	LEIDY CONSUELO PEÑA	ACUDIENTE	3152364060	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
HETEROSEXUAL	FEMENINO	NOVENO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	38	M	DENNIS MARCELA CANO LEÓN	MADRE	3228005858	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
NO BINARIO	FEMENINO	SEXTO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	40	M	LUCILA SABOGAL	MADRE	3008833160	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
HETEROSEXUAL	FEMENINO	DECIMO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	37	M	FRANCY CORTES	MADRE	3115101570	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
HETEROSEXUAL	MASCULINO	OCTAVO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	40	M	LEIDY RAQUEL CASALLAS SANCHEZ	MADRE	3224262677	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
HETEROSEXUAL	FEMENINO	OCTAVO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	41	M	KAREN VANESSA CUERVO	MADRE	3134777521	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
HETEROSEXUAL	MASCULINO	OCTAVO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	42	L	YASBLEIDY CARVAJALES SOLANO	MADRE	3208140485	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
HETEROSEXUAL	FEMENINO	SEXTO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	41	I	MARCELA CASTRO	MADRE	3107955098	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
HETEROSEXUAL	MASCULINO	DECIMO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	42	M	CARMEN ROSA MUÑOZ	MADRE	3102345348	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
NO BINARIO	FEMENINO	DECIMO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	35	M	ALEJANDRO MORENO	PADRE	3176322742	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
HETEROSEXUAL	FEMENINO	UNDÉCIMO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	38	M	MARTHA CECILIA JIMENEZ	MADRE	3148610577	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
NO BINARIO	FEMENINO	DECIMO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	41	I	TATIANA CASTRO DUARTE	MADRE	3165142667	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
HETEROSEXUAL	FEMENINO	UNDÉCIMO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	40	L	YOLANDA GARCIA	MADRE	3108834063	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
NO BINARIO	FEMENINO	SEXTO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	42	I	ANTONIO ACOSTA	PADRE	3204455417	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
HETEROSEXUAL	FEMENINO	UNDÉCIMO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	33	M	LUZ MARY CARRILLO	MADRE	3208573775	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
MASCULINO	FEMENINO	OCTAVO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	39	M	MARIA ISABEL MARTINEZ	MADRE	3143610577	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
HETEROSEXUAL	FEMENINO	OCTAVO	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	NINGUNA	NINGUNA	3 DOSIS	37	L	LUZ MARY CARRILLO	MADRE	3208573775	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA
MASCULINO	MASCULINO	PRIMARIA	COLOMBIANO	CUNDINAMARCA	NINGUNA	DISCA	CONGENITA	3 DOSIS	41	L	MARILIA TELLEZ GARCIA	MADRE	3222544012	NO APLICA	CASTELLANO	CARLOS ANDRES CHAPARRO AGUIÑA

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DE LAS SESIONES DESARROLLADAS

FORMATO DE ACTIVIDADES – EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
DEPORTE	FUTBOL
MUNICIPIO	QUIPILE
NIVEL	INICIACIÓN
SITIO DE ENTRENAMIENTO	SANTA CRUZ
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DESCRIPCION ACTIVIDADES/NOVEDADES
	Formas jugadas encaminadas a la práctica deportiva del futbol.
	Desarrollo de actividades lúdico-recreativas, por medio de circuitos.
	Realización de actividades que implican juegos predeportivos
	Ejercicios dinámicos de Activación y recuperación.

FORMATO DE ACTIVIDADES – EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
DEPORTE	FUTBOL
MUNICIPIO	QUIPILE
NIVEL	FUNDAMENTACIÓN
SITIO DE ENTRENAMIENTO	LA VIRGEN
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DESCRIPCION ACTIVIDADES/NOVEDADES
	Charla sobre los fundamentos técnicos y hábitos saludables.
	Circuitos de actividades recreo deportivas y de coordinación.
	fase inicial de la sesión diaria de entrenamiento, mediante estiramientos y recuperación.
	Fortalecimiento y mejora de las capacidades coordinativas.

FORMATO DE ACTIVIDADES – EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
DEPORTE	FUTBOL
MUNICIPIO	QUIPILE
NIVEL	PERFECCIONAMIENTO
SITIO DE ENTRENAMIENTO	LA VIRGEN
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DESCRIPCION ACTIVIDADES/NOVEDADES
	Fase inicial de Calentamiento.
	Actividades de activación muscular por medio de actividades de velocidad de reacción.
	Trabajo específico posesión de balón, en espacios reducidos.
	Estiramiento y trabajo de recuperación.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA USO DE IMAGEN INSTITUCIONAL



PLAN MENSUAL MES DE OCTUBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**	**MUNICIPIO:QUIPILE**	
LUGAR:				**Santa Cruz / Inspección La Virgen**	**HORARIO DE PRACTICA:**	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**OCTUBRE**	**OCTUBRE**	**OCTUBRE**
DESARROLLO MENSUAL	PARTE INICIAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO JUSTICIA COOPERACION LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO HUMILDAD	ESTOS VALORES SOCIALES EN LA ETAPA DE INICIACION SE IRAN DESARROLLANDO DE MANERA GRADUAL SOBRE LOS CUALES SE FORMARAN LOS FUNDAMENTOS DE LA MAÑANA Y QUE SE VA A TRAVES DE LA PRACTICA DEPORTIVA DEL FUTBOL LLEGARAN A SER PERSONAS INTEGRALES. NOS PERMITIRA CONOCER NUESTRAS PROPIAS CUALIDADES Y DEFICIENCIAS Y ESTAR CONSCIENTES DE MAS	VALORES SOCIALES IMPORTOS EN LA TACTICA DEPORTIVA DEL FUTBOL QUE PERMITA APROPIAR CON RESPETO Y RESPONSABILIDAD TODAS LAS ACCIONES QUE SE TIENEN EN CONTRA Y DESPUES DE LA PRACTICA DEPORTIVA, AYUDANDO MEJORAR EL TRABAJO EN EQUIPO, FORTALECIMIENTO DE LAS RELACIONES CON NUESTROS COMPAÑEROS DE AMISTAD POR MEDIO DEL COMPAÑERISMO Y LA LEALTAD. CONOCER NUESTRAS FORTALEZAS Y DEBILIDADES, DEFECTOS Y LAS DE LOS DEMAS SIN DESMERITAR, SUJETO A MAS QUE LOS LLEVE.	VALORES QUE FIRMEN EN FORTALECIMIENTO DE LAS RELACIONES AFECTIVAS DE LOS DEPORTISTAS, PERMITIENDO CONSTRUIR CIUDADANOS DE RESPONSABILIDAD FRENTE A SITUACIONES QUE SE PRESENTAN Y FORTALECER EL NIVEL DE ORGANIZACION EL TRABAJO EN EQUIPO, CONFIANZA ENTRE DE MAS COMPAÑEROS CONOCER NUESTRAS PROPIAS CUALIDADES, DEFICIENCIAS Y ESTAR CONSCIENTES DE MAS SIN SENTIRSE MEJOR O MAS QUE
			VALORES PERSONALES	OBEDIENCIA AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN PERSEVERANCIA AUTODOMINIO	DEBEMOS COMENZAR A TENER NIÑOS A SUS ORDENES Y REGLAS QUE SON PARA EL BIEN PROPIO Y DE LOS DEMAS SE TRABAJARA LA AUTODISCIPLINA COMO UN FACTOR IMPORTANTE PARA EL VALOR INDIVIDUAL PROCESO POSITIVOS EN ASPECTOS COGNITIVO, TIEMPOS Y REPRODUCCIONES. SE PRIORIZARA EN LA PARTICIPACION DE TODOS DURANTE GRANDES SESIONES DE FORMACION EN CONVIVENCIA DE LAS DIVERSIDADES ENTRENAMIENTO. DEBE PERMITIR ALCANZAR Y SUPERAR LAS METAS PROPUESTAS ASIMILA DE MANERA CONSCIENTE LA CAPACIDAD DE REALIZAR SUS IMPULSOS EN DIFERENTES SITUACIONES	ACATA LAS INSTRUCCIONES QUE SE LE BRINDAN, FORTALECIENDO UNA BUENA INTEGRACION CON LAS ACTIVIDADES A DESARROLLAR. ASIMILA QUE EL ESFUERZO CONSTANTE Y LA DISCIPLINA DE LOS DIAS LLEVARA GRANDES OBJETIVOS PARTICIPA CON MOTIVACION Y RESPONSABILIDAD EN ACTIVIDADES PROGRAMADAS EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO. DEBE PERMITIR ALCANZAR Y SUPERAR LAS METAS PROPUESTAS ASIMILA DE MANERA CONSCIENTE LA CAPACIDAD DE REALIZAR SUS IMPULSOS EN DIFERENTES SITUACIONES	ACATA LAS INSTRUCCIONES QUE SE LE BRINDAN, FORTALECIENDO UNA BUENA INTEGRACION CON LAS ACTIVIDADES A DESARROLLAR. CONDICIONA LA AUTODISCIPLINA COMO UN VALOR IMPORTANTE PARA DESARROLLAR EN LOS MOMENTOS PARTICIPA CON MOTIVACION Y RESPONSABILIDAD EN ACTIVIDADES PROGRAMADAS EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO. DEBE PERMITIR ALCANZAR Y SUPERAR LAS METAS PROPUESTAS ASIMILA DE MANERA CONSCIENTE LA CAPACIDAD DE REALIZAR SUS IMPULSOS EN DIFERENTES SITUACIONES
			INICIO	RECOMPENSA INTRODUCCION MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO	LA RECOMPENSA TRABAJO QUE NOS AYUDARA A MODIFICAR EL COMPORTAMIENTO DE NUESTROS DEPORTISTAS. EXPLICACIÓN DE LA TEMATICA A DESARROLLAR EN LA SESION DE ENTRENAMIENTO Y LLAMADO A LISTA MOVIMIENTOS ARTICULARES TENIENDO EN CUENTA MINUTOS CUELLO, MUÑECAS, BRAZOS, TRONCO, CADERAS Y TOBILLOS, ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD CENTRAL JUEGOS PRE DEPORTIVOS QUE PERMITAN LA ACTIVIDAD CENTRAL A DESARROLLAR	ENTENDER Y ASIMILAR LOS TRIUNFOS Y LAS VICTORIAS COMO UN LOGRO QUE HACE PARTE DEL DEPORTE Y DE LA VIDA EXPLICACIÓN DE LAS TEMATICAS A DESARROLLAR EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO Y LLAMADO A LISTA EJERCICIOS DINAMICOS QUE IMPLIQUEN MOVIMIENTOS ARTICULARES CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO EN FORMAS JUGADAS DE LA ACTIVIDAD CENTRAL A DESARROLLAR.	ENTENDER Y ASIMILAR LOS TRIUNFOS Y LAS VICTORIAS COMO UN LOGRO QUE HACE PARTE DEL DEPORTE Y DE LA VIDA EXPLICACIÓN DE LAS TEMATICAS A DESARROLLAR EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO Y LLAMADO A LISTA EJERCICIOS DINAMICOS QUE IMPLIQUEN MOVIMIENTOS ARTICULARES CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO EN FORMAS JUGADAS DE LA ACTIVIDAD CENTRAL A DESARROLLAR.
			DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO RITMO EQUILIBRIO ORIENTACION DIFERENCIACION REACCION	MOVIMIENTOS ARMONICOS EN DIFERENTES TIEMPOS Y ESPACIOS DESPLAZAMIENTOS CON Y SIN IMPLEMENTOS EN DIFERENTES SITUACIONES EJERCICIOS DE LOCALIZACION Y EJECUCION DE GESTOS PARA DOMINAR EL PESO CORPORAL DESARROLLO DE LA COMUNICACIONES DE LOS PLANOS POR MEDIO DEL JUEGO MOVIMIENTOS CON Y SIN IMPLEMENTOS EN FACILITEN LA ADAPTACION AL FUTBOL Y EL DESARROLLO DE MOVIMIENTOS ARMONICOS DESARROLLO DE ESTIMULOS VISUALES Y AUDITIVOS	ADECUAR SITUACIONES DE JUEGO QUE PERMITAN AL DEPORTISTA TENER CONCIENCIA DEL MOVIMIENTO Y EL ENTORNO QUE LO RODEA PERMITIR EL DESARROLLO DE AUTONOMIA DE MOVIMIENTOS ACERTADOS EN SITUACIONES DE JUEGO REAL MEJORAR LA COORDINACION GENERAL DE LOS MOVIMIENTOS QUE SE PUEDAN DAR EN SITUACIONES DE JUEGO ACCIONES DE CONTROL Y VARIACIONES QUE AYUDEN A TENER EL MANEJO DEL ENTORNO. BUSCA CONTROLAR SUS MOVIMIENTOS ACORDES A LA EXIGENCIA DE LA ACTIVIDAD APLICA UNA RESPUESTA RAPIDA ADECUADA A LAS ACCIONES QUE SE DAN EN LA ACTIVIDAD POR MEDIO DE ESTIMULOS VISUALES Y AUDITIVOS	ADECUAR SITUACIONES DE JUEGO QUE PERMITAN AL DEPORTISTA TENER CONCIENCIA DEL MOVIMIENTO Y EL ENTORNO QUE LO RODEA PERMITIR EL DESARROLLO DE AUTONOMIA DE MOVIMIENTOS ACERTADOS EN SITUACIONES DE JUEGO REAL MEJORAR LA COORDINACION GENERAL DE LOS MOVIMIENTOS QUE SE PUEDAN DAR EN SITUACIONES DE JUEGO PERMITIENDO QUE SEAN MAS ACCIONES TECNICA Y TACTICAS QUE AYUDEN A TENER MANEJO DEL ENTORNO DESARROLLA LA COORDINACION DE MANERA NATURAL Y VOLUNTARIA, PERMITIENDO EL DESARROLLO AUTONOMO AL REALIZAR LAS ACTIVIDADES REALIZA DESPLAZAMIENTOS DE TODOS LOS ACCIONES SEAN DE JUEGO SEA VISUAL O AUDITIVO.
			CAPACIDADES CONDICIONALES	ADAPTACIÓN FUERZA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD RESISTENCIA	ESPECIFICA ACORDE A LA EDAD SENSIBLE FUERZA INDIVIDUAL MOVIMIENTOS QUE DESARROLLEN LA VELOCIDAD DE REACCION CON Y SIN BALON ESTATICA Y DINAMICA AEROBICA, CARRERAS CONTINUAS CON Y SIN BALON.	TRABAJO A DESARROLLARSE ACORDE A LA EDAD SENSIBLE FUERZA EXPLOSIVA REACCION ESTATICA Y DINAMICA AEROBICA Y ANAEROBICA	ESPECIFICA ACORDE A LA EDAD SENSIBLE FUERZA EXPLOSIVA REACCION ESTATICA Y DINAMICA AEROBICA Y ANAEROBICA
			ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE CONTROL CONDUCCION Y/o REGATE	RECEPCION Y CONTROL DEL PASE CONTROL DE BALON, EJERCICIOS EMPEINE	EJECUCION DE PASES CON MAYORES GRADOS DE DIFICULTAD RECEPCION DE BALON Y CONTROL ORIENTADO MALABARISMO Y EXPRESION LIBRE DE MOVIMIENTO CON Y SIN BALON	EJECUCION DE PASES CON MAYORES GRADOS DE DIFICULTAD CONTROL DEL BALON EN DIFERENTES SITUACIONES DE JUEGO COORDINACION DE MOVIMIENTOS CON LAS ZONAS DE CONTACTO DEL PIE
			ELEMENTOS TACTICOS	REMATE BASCULACIONES LATERALIDAD DEFENSA ATAQUE	JUEGOS RECREATIVOS DE PORTERIA COMUNICACION EN TIEMPOS DE JUEGO PLANOS Y EJES DEL CUERPO JUEGOS QUE MUEVEN COMPETENCIA 2 VS 2 3 VS 3, CON TRANSICIONES QUE IMPLIQUE ATAQUE Y DEFENSA	EJECUCION DE SITUACIONES VARIADAS DE DEFENSA Y ATAQUE CON RELACION A PORTERIA CREA VARIACIONES QUE PERMITAN QUE HAGA EL ORDEN EN SISTEMA DE JUEGO PLANOS Y EJES DEL CUERPO EN DEFENSA Y ATAQUE	EJECUCION DE SITUACIONES VARIADAS DE DEFENSA Y ATAQUE CON RELACION A PORTERIA DESARROLLO DE PERCEPCION DE ESPACIO Y TIEMPO PLANOS Y EJES DEL CUERPO EN DEFENSA Y ATAQUE
			RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION JUEGOS TRADICIONALES ACTIVIDADES ARTISTICAS CIRCUITOS RECREATIVOS FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS PRE DEPORTIVOS CON DIFERENTES ELEMENTOS QUE PERMITAN LA ADAPTACION DEL NIÑO A LA PRACTICA INICIAL DEL FUTBOL LA LLEVA, CADENITA, YERMIS, PONCHADOS INTERCAMBIOS DE ESCUELAS FORMATIVAS: UNION INTEGRACION QUE PERMITA LA PARTICIPACION DE LAS ESCUELAS DE FORMACION DEL MUNICIPIO TENER EXPERIENCIAS DIFERENTES EN ESPACIOS INTEGRACIÓN Y COOPERACIÓN, ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN EL CUIDADO DE SEMBRADOS CON ANIMALES Y EL ENTORNO. CARRERA DE OBSERVACION: INTEGRACION DE NIÑOS, NIÑAS Y PADRES SE LLEVA A CABO DENTRO DE UNA CIUDAD, PUEBLO O PARQUE QUE TENGA COMO FUNDAMENTO FORTALECIMIENTO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES	ACTIVIDADES DE INTEGRACION DE TODO EL GRUPO LA LLEVA, CADENITA, YERMIS, PONCHADOS CONGELADOS INTERCAMBIOS DE ESCUELAS FORMATIVAS: UNION INTEGRACION QUE PERMITA LA PARTICIPACION DE LAS ESCUELAS DE FORMACION DEL MUNICIPIO TENER EXPERIENCIAS DIFERENTES EN ESPACIO ACTIVIDADES CON FORMAS JUGADAS INDIVIDUALMENTE Y/O GRUPAL. FESTIVAL INTERNO DE JUEGOS CON PELOTA	ACTIVIDADES DE INTEGRACION DE TODO EL GRUPO LA LLEVA, CADENITA, YERMIS, PONCHADOS, CONGELADOS, INTERCAMBIOS DE ESCUELAS FORMATIVAS: UNION INTEGRACION QUE PERMITA LA PARTICIPACION DE LAS ESCUELAS DE FORMACION DEL MUNICIPIO DE FUNDACION DEL GRUPO TENER EXPERIENCIAS DIFERENTES EN ESPACIOS ACTIVIDADES CON FORMAS JUGADAS INDIVIDUALMENTE Y/O GRUPAL. FESTIVAL INTERNO DE JUEGOS CON PELOTA
	PARTE FINAL	FINAL		ESTIRAMIENTO	GENERAL Y ESPECIFICO DE PENDIENDO EL TRABAJO A REALIZAR EN LA SESION DE ENTRENAMIENTO	GENERAL Y ESPECIFICO, DEPENDIENDO EL TRABAJO A REALIZAR EN LA SESION DE ENTRENAMIENTO
				RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	SE REALIZA UNA CHARLA Y ORDEÑAN TIEMPO IMPORTANCIA DE LA COMPRENSIÓN Y DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS PARA OBTENER UN AVANCE EN EL PROCESO DEL APRENDIZAJE FUTBOL BASE.	EXPLICACIÓN DE CADA UNA DE LAS TEMATICAS Y ACTIVIDADES REALIZADAS EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO	EXPLICACIÓN DE CADA UNA DE LAS TEMATICAS Y ACTIVIDADES REALIZADAS EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO

Página

Página 2

FIRMA FORMADOR:

CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

PLANES DIARIOS INICIACIÓN – OCTUBRE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3/10/2022	Lugar: Vereda Santa Cruz	Municipio: Quipile	Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm	N° de sesión: 23		N° de semana: 9
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			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 permitan al deportista mantener el desplazamiento controlada con del balón							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

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 o 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		Marcar con X	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
1. Iniciar en grupo a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador. 2. Realizar Movimientos de desplazamiento en carreras cortas y largas con y sin balón. 3. Desplazamiento con diferentes indicaciones por parte del entrenador, dentro del terreno de juego.	Fuerza	Maxima		10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacción	X		
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Desplazamientos trotando sobre las lineas delimitadas en un circuito de ejercicios establecido, para mejorar la coordinación. 2. desplazamientos caminando y trotando con y sin balón.	Acoplamiento	X		
	Ritmo	X		Manejo de espacio y orientación, con circuitos para realizar desplazamientos. Conos Platillos
3. Manejar la coordinacion viso pedal al realizar los movimientos con y sin balón, que se indican por parte del entrenador .	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	X	10	
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X	10	
8.		TEMAS		
DESPLAZAMIENTOS	Patrones Basicos de Movimiento	Caminar		
		Saltar		
		Correr		
		Rodar		
		Deslizarse		
		TEMAS	15	
	Componente Teorico	Manejo de orientacion en el espacio.		
		Coordinacion viso pedica.		
		Conduccion 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 Buena Dispocisión Conos y Platillos
3. Organización de equipos acorde al numero de deportistas para iniciar partidos.	X				
4.					

PARTE FINAL

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

NOMBRE DEL FORMADOR:	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
FIRMA FORMADOR:	

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	4/010/2022	Lugar: Vereda Santa Cruz	Municipio: Quipile	Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm	N° de sesión: 24		N° de semana: 9
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			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 permitan al 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	Recompensas	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.		Reacción	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	
1. Conduccion de balón por las lineas que delimitan el circuito.	Acoplamiento			
2.Desplzamientos 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	LMAS		
		Caminar		
		Correr		
		Rodar		
		Girar		
	Componente Teorico	LMAS		
		Coordinación		
		Manejo del Espacio y Orientación. Conducción de Balón.		
	Componente Social Volutivo	LMAS		
		Compañerismo		
		Respeto por el trabajo y esfuerzo de mis compañeros.		

Página 1

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.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/10/2022	Lugar: Vereda Santa Cruz	Municipio: Quipile	Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm	N° de sesión: 25	N° de semana: 9
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		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 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	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 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 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.Realizar desplazamientos en un espacio determinado con el balon en conducción.	Fuerza	Maxima			Zona verde, Conos, Balones, Silbato y Aros
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		Anaerobica			
5.		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn	X	5	
8.		Estatica	X	5	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1. Realizar trabajo de conducción, control y pase en parejas a corta y mediana distancia.	Acoplamiento		
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	
		TEMAS	10
	Componente Teorico	Manejo de Coordiacion viso manual y Viso podica.	
		Conducción	
		Pase	
	Componente Social Volutivo	TEMAS	5
		Compañerismo	
		Trabajo en Equipo	
		Respeto	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10/10/2022	Lugar: Vereda Santa Cruz	Municipio: Quipile	Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm	N° de sesión: 26	N° de semana: 10
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:		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	Participación	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 desplzamemintos 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.		Reacción	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.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11/10/2022	Lugar: Vereda Santa Cruz	Municipio: Quipile	Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm	N° de sesión: 27	N° de semana: 10
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:		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 aflanciamiento 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 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 de la tecnica de Conducción de Balon por parejas en un area delimitada.	Fuerza	Maxima		10	Conos, Platillos, Balones, Petos y Silbato.
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.		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento	X		
7.		Reaccion	X		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1. Uso del Balon: Conducción de balón con diferentes Variantes.	Acoplamiento		
	Ritmo	X	
	Equilibrio		
	Orientación	X	
	Diferenciación		
2. Trabajos conducción y pases cortos.	Reacción	X	20
	Adaptación	X	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		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.		TEMAS	15 minutos
	Componente Social Volutivo	Trabajo En Equipo	
		Convivencia.	
		Disciplina	

Pagina 1

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.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/10/2022	Lugar: Vereda Santa Cruz	Municipio: Quipile	Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm	N° de sesión: 28		N° de semana: 10
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			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	Participación	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÓN 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		Marcar con X	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
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.		Reacción	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.	Amplamiento		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		
3.Explicacion de la importancia de una buena conducción de balón, tanto en espacios cortos y de mayor amplitud.	Patrones Basicos de Movimiento	TFMAS	10
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
		Atrapar	
		LMAS	10
	Componente Teorico	Conducción	
		Tecnica del Pase	
		Control y Recepción	
4. Habitos Saludables		TFMAS	15 Minutos
	Componente Social Volutivo	Compañerismo	
		Trabajo en equipo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	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.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5	Charla sobre las actividades desarrolladas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR:	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
FIRMA FORMADOR:	

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/10/2022	Lugar: Vereda Santa Cruz	Municipio: Quipile	Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm	N° de sesión: 29	N° de semana: 11
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		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	Participación	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	
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	Conos, platillos y Silbato
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
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			Balones, Conos y Platillos y silbato.
	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		
		Alimentacion		
		Aseo pia.		

Página 1

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 b alón.			X		

PARTE FINAL

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

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/10/2022	Lugar: Vereda Santa Cruz	Municipio: Quipile	Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm	N° de sesión: 30	N° de semana: 11
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		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 Fùtbol, 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	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	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 recreativo la gallina ciega 2. Juegos recreativos de busqueda de elementos 3. Juegos cooperativos cadenita	Fuerza	Maxima Explosiva	X		
		Aerobica			
4. Ejercicios de coordinación por medio de obstaculos con finalizacion recepcion y/o control del Pase, rematando a porteria.	Resistencia	Anaerobica	X		
5.		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento	X		
7.		Reacción	X		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Circuito de Coordinación con escalera y conos.	Acoplamiento		5	Balones, Conos y Platillos y silbato.
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	
		Carrera		
		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				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Pagina 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/10/2022	Lugar: Vereda Santa Cruz	Municipio: Quipile	Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm	N° de sesión: 31		N° de semana: 11
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:			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 en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego limpio		Recompensas	

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. 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	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
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	X		
	Orientación	X		
	Diferenciación			Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
	Reacción	X		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
3. Refuerzo de Conceptos trabajados (Conducción del balón).		TEMAS	15	
	orientación	Pase		
		Control		
4. Trabajo en equipo. Partidos		TEMAS	5	
5. Habitos Saludables	Componente Social Volutivo	Compañerismo		
		Toma de Buenas Desiciones		
		Aseo Personal		
		Buena Alimentación		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Realizar movimientos en Zig- Zag con balón.	X			10	
2. Realizar movimientos en Zig- Zag en un area determinada conduciendo el balon y realizar el pase al compañero.	X			5	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
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.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/06/2022	Lugar: Vereda Santa Cruz	Municipio: Quipile	Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm	N° de sesión: 32	N° de semana: 12
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		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	Participación	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN 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. Gneral y Especifico.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Manejo del en espacios reducidos, actividad de rondo, con variantes.	Acoplamiento		X		Balones, Conos, platillos, petos, Silbato y arcos.
2. Conducción de balón libre dentro de un espacio determinado.	Ritmo				
	Equilibrio		X		
	Orientación		X		
	Diferenciación				
	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	
		Convivencia			
		Compretion de Desiciones que se pueden presentar durante la practica del Futbol			

Página 1

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.Retroalimentación de la clase valores 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos 4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/10/2022	Lugar: Vereda Santa Cruz	Municipio: Quipile		Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm	N° de sesión: 33		N° de semana: 12
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			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	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		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			
4. Refuerzo de Conceptos basicos de futbol.	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
		Girar		
	Componente Teorico	TEMAS	10	
		Reglamentación		
		Conducción del Balón		
		Pase		
		Control Orientado		
5. Sentido de Pertenencia	Componente Social Volutivo	TEMAS	5	
6. Motivación		Actitud Positiva		
7. Inteligencia Emocional		Atención y Concentración		

Pagina 1

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.Lstiramiento	X	5	Lstiramiento	Silbato
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/10/2022	Lugar: Vereda Santa Cruz	Municipio: Quipile	Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm	N° de sesión: 34	N° de semana: 12
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		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	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	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	Manifestación	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	Acrobica			
4.		Anaerobica	X		
5.		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento	X		
7.		Reacción	X		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

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

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	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. Retroalimentación de la clase valores	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

PLANES DIARIOS – FUNDAMENTACIÓN

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/10/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 Pm a 4:00 Pm	N° de sesión: 23	N° de semana: 9
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		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	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	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. 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 supercifies de contacto.	Resistencia	Aerobica	X	10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X		
		Reacción	X		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. realizar ejercicios de desplazamientos en un area determinada.	Acoplamiento		10	Platillos, Conos y Silbato.
2. juegos pre deportivos que impliquen constante	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		
		Deslizarce		
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		

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/10/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile		Hora: 2:00 Pm a 4:00 Pm	N° de sesión: 24		N° de semana: 9
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			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	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	
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado a lista	X	5	Platillos, Conos y Silbato.
3. Movimientos Articulares con dinamicas que impliquen difer	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 devuelvan el balon y remate a porteria.	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobico	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 Ritmo			
	Equilibrio Orientación	X	10	Platillos, Conos y Silbato.
	Diferenciación Reacción	X	10	
	Adaptación	X	10	
4. trabajo en Situaciones reales de juego.	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		Caminar		
		Correr		
		Rodar		
		Girar		
		Patear		
	Componente Taorico	TTMAS		
		Ataque		
		Defensa		
5. Valores	Componente Social Volutivo	TEMAS	5	
		Compañerismo		
		Respeto por el trabajo y esfuerzo de mis compañeros.		

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Reconduccion 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	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Individual	
2.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas o Inquietudes.	Silbato
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos 4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5		

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7/10/2022	Lugar: La Virgen	Municiplo: Quipile	Hora: 2:00 Pm A 4:00 Pm	N° de sesión: 25	N° de semana: 9
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:		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	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	
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	Platillos, Conos y Silbato.
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con X	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
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	
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.		Reacción	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento		10	
	Ritmo	X		
	Equilibrio			
	Orientación	X		
	Diferenciación			Conos, Balones, Silbato y Aros
	Reacción			
1. Ejercicios de Conducción, regate y remate a porteria.	Adaptación	X		
		TEMAS		
	Patrones Basicos de Movimiento	Correr		
		Caminar		
		Trotar		
		Patear		
2. Refuerzo y aclaración de Conceptos		TEMAS	10	
	Componente Teorico	Regate		
		Cambios de Velocidad		
		Pase		
		Remate		
3. Charlas Motivacionales		TEMAS	5	
4. Hidratación		Dedicación		
	Componente Social Volutivo	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	
2. Partido dependiendo de la cantidad de deportistas	X				Zona Verde, Aros, Conos, Platillos, Balones.
3. ejercicio de remate penal.	X				
4.					

PARTE FINAL

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

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10/10/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 Pm - 4:00 Pm	N° de sesión: 26	N° de semana: 10
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:		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		Marcar con X	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
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.		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento	X		
7.		Reacción	X		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

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.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/10/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 a 4:00 Pm	N° de sesión: 27	N° de semana: 10
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		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		Recompenso	

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		Marcar con X	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
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.		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento	X		
7.		Reacción	X		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
	Ritmo	X		
	Equilibrio			
1. Rondo: Pases y control a uno o mas toques.	Orientación	X		
	Diferenciación			Conos, Platillos, Balones, Petos y Silbato.
	Reacción	X		
	Adaptación			
2. Trabajos por grupos dentro de un area 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		

Página 1

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.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/10/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 Pm a 4:00 Pm	N° de sesión: 28	N° de semana: 10
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		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	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.	Resistencia	Explosiva	X	10	
3.		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	TLMAS		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	TTMAS	10
		Pase	
		Control	
		Regate / Dribling	
		Remate	
4. Habitos Saludables	Componente Social Volutivo	TTMAS	15 Minutos
		Compañerismo	
		Trabajo de grupo	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	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 4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	Charla sobre las actividades desarrolladas	

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/10/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile		Hora: 2:00 Pm A 4:00 Pm	N° de sesión: 29		N° de semana: 11
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			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	Manifestación	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.		Reacción	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		

4. Refuerzo de Conceptos Trabajados	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20 minutos
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
	Componente Teorico	TEMAS	10 minutos
		Defensa	
		Ataque	
		Posción	
5. Charla a los deportistas sobre habitos saludables	Componente Social Volutivo	TEMAS	10 minutos
		Hidratacion	
		Alimentacion	
		Descanso	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	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.Retroalimentación de la clase valores			Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Pagina 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18/10/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 Pm a 4:00 Pm	N° de sesión: 30		N° de semana: 11
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			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	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	
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	Conos, platillos y Silbato
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. Juego lúdico la cola del cocodrilo.	Fuerza	Maxima		10	
2. Juego Ludico de la Cadenita.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica	X	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción	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			
	Equilibrio	X	5	
	Orientación			
	Diferenciación			Balones, Conos y Platillos y silbato.
	Reacción	X		
	Adaptación			
3. Retroalimentacion de la importancia del trabajo sobre posesión, ataque y defensa.	Patrones Basicos de Movimiento	TLMAS	10	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
4. Video de la importancia de la posesión en las situaciones de juego que se pueden presentar.	Componente Teorico	TLMAS	10	
		defensa coberturas robos		
5. Dialogo motivación	Componente Social Volutivo	TFMAS	10	
		Disciplina		
		Superación		

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	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	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	Silbato
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: **CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA**

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/10/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 Pm a 4:00 Pm	N° de sesión: 31	N° de semana: 11
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		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	Participación	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN 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: Capacidad	Manifestación	Marcar con X	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
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 6x6		Explosiva	X	10	
3.Juego de 21 toques.	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción	X		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	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.	TEMAS		15
Componente Teorico	Defensa		
	Cobertura		
	Repliegue		
4. Trabajo en equipo	TEMAS		5
5. Habitos Saludables	Compañerismo		
Componente Social Volutivo	Toma de Buenas Desiciones		
	Aseo Personal		
	Buena Alimentacion		

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				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24/10/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 Pm A 4:00 Pm	N° de sesión: 32		N° de semana: 12
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			Edades: 11- 13 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Brindar ejercicios que pmitan 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	Participación	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÓN 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	Maximo			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.	Velocidad	Anaerobica	X		
5.		Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción	X		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	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		
		Control del balón		
		Posicionamiento		
4.Trabajo en equipo		TEMAS		5
	Componente Social Volutivo	Convivencia		
		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.Retroalimentación de la clase valores			Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/10/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 Pm A 4:00 Pm	N° de sesión: 33		N° de semana: 12
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:			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		Recompenses	

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	1	
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. 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.		Explosivo	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.		Reacción	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			
4. Refuerzo de Conceptos de futndamentos tecnicos y tacticos del futbol.	Patrones Basicos de Movimiento	TLMAS		
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
		Girar		
	Componente Teorico	TLMAS	10	
		Defensa		
		Desmarcaciones		
		Orientación		
5. Sentido de Pertenencia	Componente Social Volutivo	TLMAS	5	
		Actitud Positiva		
		Atención y Cocentración		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	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.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos 4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Pagina 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	28/10/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 Pm A 4:00 Pm	N° de sesión: 34	N° de semana: 12
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:		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		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompenso	

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. 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	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con X	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
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.		Reacción	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
	Acoplamiento		20
	Ritmo	X	
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
1.Ejercicios de Velocidad en pases y trabajo de control en situaciones reales de juego.	Reacción	X	
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Caminar	
		Correr	
		Pelear	
2.Refuerzo de Conceptos	Componente Teorico	TEMAS	10
		Pase	
		Remate	
		Regate	
		Conducción	
		Cabezazo	
3. Autoestima	Componente Social Volutivo	TEMAS	10
		Motivacion	
		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	
2.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	Silbato
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

PLANES DIARIOS OCTUBRE – PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/10/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 4:00 Pm a 6:00 Pm	N° de sesión: 23	N° de semana: 9
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		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	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. 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	Manifestación	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		
		Reacción	X		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

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

Página 1

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.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5	FINALIZACION DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO Y ACLARACION DE DUDAS E INQUIETUDES.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/10/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 4:00 Pm a 6:00 Pm	N° de sesión: 24	N° de semana: 9
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		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	Manifestación	Marcar con X		
1. Trote suave realizando desplazamientos en un cuadro.	Fuerza	Maxima		10	
2. Juego por parejas para entrar en movimiento.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Acrobico			
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. Realizar desplazamientos cortos y largo a maxima velocidad con pequeños Intervalos de tiempo.	Acoplamiento	X		Platillos, Conos y Silbato.
	Ritmo			
	Equilibrio	X		
	Orientación			
	Diferenciación	X		
	Reacción			
	Adaptación	X		
	Patrones Basicos de Movimiento	TLMAS	20	
		Caminar		
		Correr		
		Rodar		
		Girar		
		Patear		
4. Situaciones reales de juego.	Componente Teorico	TEMAS	15	
		Ataque		
		Defensa		
5. El buen trato.	Componente Social Volutivo	TLMAS	5	
		Compañerismo		
		Respeto por el trabajo y esfuerzo de mis compañeros.		

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Aplicación de ataque entre conos y platillos. Variantes.		X		10	Zona Verde Conos
2. juego ataque de 5 Vs 2		X		10	Platillos
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 4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/10/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 4:00 Pm A 6:00 Pm	N° de sesión: 25	N° de semana: 9
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		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	Participación	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	
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X		
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	Platillos, Conos y Silbato.
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	
2. ejercicios basicos de lateralidad por parejas.		Explosivo	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobico	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.Ejercicios de Rol dentro del terreno de Juego.	Acoplamiento		10	Conos, Balones, Silbato y Aros
	Ritmo	X		
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación	X		

2. Refuerzo y aclaración de Conceptos en situaciones reales de Juego.	Patrones Basicos de Movimiento	TLMMS	
		Correr	
		Caminar	
		Trotar	
	Componente Teorico	TFMAS	10
		Regate	
		Cambios de Velocidad	
		Conducción	
		Ataque	
3. Charlas Motivacionales	Componente Social Volutivo	TFMAS	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	
2. trabajo de posicionamiento en el terreno de juego		X		10	Zona Verde, Aros, Conos, Platillos, Balones.
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 2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	De manera individual.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos 4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	

NOMBRE DEL FORMADOR:		CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
FIRMA FORMADOR:		

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10/10/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 4:00 Pm -64:00 Pm	N° de sesiòn: 26		N° de semana: 10
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			Edades: 14-17AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Mejorar la adaptaciòn 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): Aplicar conceptos de desmarque, diagonales, coberturas en ataque, cambios de ritmo y orientación.							

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		
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	Conos, Platillos, Balones y Silbato
2. se dividen en grupos y realizan trabajo de control, pase y parad.		Explosiva		10	
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.	Velocidad	Anaerobica			
5.		Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1.Uso de la cancha completa para realizar reconocimiento de las posiciones de cada jugador en el terreno de juego	Acoplamiento		
	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		TEMAS	10	
	Componente Teorico	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 2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Estiramiento por parejas.	Conos, Platillos, Balones y Silbato
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos 4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/10/2022	Lugar: La Virgen	Municiplo: Quipile	Hora: 400 a 6:00 Pm	N° de sesión: 27	N° de semana: 10
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		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	Participación	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN 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	Manifestación	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.		Reacción			
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	

Página 1

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.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas o Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/10/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 4:00 Pm a 6:00 Pm	N° de sesión: 28	N° de semana: 10
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		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.	Introducciòn 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	Manifestación	Marcar con X		
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.	Velocidad	Anaerobica			
5.		Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción	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				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17/10/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 Pm A 4:00 Pm	N° de sesión: 29		N° de semana: 11
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			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		Marcar con X	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Trote suave y continuo.	Fuerza	Maxima		10	Balones, Conos y Platillos y silbato.
2. ejercicios de Pases en grupos, permientiendo la movilidad del deportista.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Acrobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1.Trabajar posesionn y posicion: teniendo mayor numero de deportistas cerca al balon.	Acoplamiento	X	10
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		

4. Refuerzo de Conceptos Trabajados	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20 minutos
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
	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 exista 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	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/10/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 4:00 Pm a 6:00 Pm	N° de sesión: 30	N° de semana: 11
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		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: 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	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 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	TFMAS		20
	Caminar		
	Correr		
	Saltar		
	Patear		
Componente Teorico	TFMAS		10
	Pase		
	Control		
	Remate		
Componente Social Volutivo	TLMAS		10
	Disciplina		
	Superación		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Ejercicio de mantener el balon 6 x 3 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.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesión de entrenamiento.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR:	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
FIRMA FORMADOR:	

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/10/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile		Hora: 4:00 Pm a 6:00 Pm	N° de sesión: 31		N° de semana: 11
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			Edades: 11- 13 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Realizar la correccion de los movimientos erroneos en defensa.							
Objetivo Especifico: Realizar actividades que permitan aprender a mejorar la parte defensiva.							
Objetivo Tecnico o Tactico :							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participación	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	Maximo		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
		Tactico	
		Manejo de espacios	
		Marca	
4. Trabajo en equipo	Componente Social Volutivo	TEMAS	5
5. Habitos Saludables		Compañerismo	
		Toma de Buenas Desiciones	
		Aseo Personal	
		Buena Alimentacion	

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				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24/10/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 4:00 Pm A 6:00 Pm	N° de sesión: 32		N° de semana: 12
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			Edades: 14-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Realizar la correccion de los movimientos erroneos en defensa.							
Objetivo Especifico: Realizar actividades que permitan aprender a mejorar la parte defensiva.							
Objetivo Tecnico o Tactico: Mejorar el posicionamiento tactico del equipo en situaciones de ataque.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participación	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autonomia	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 Especifico	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 con sprint. 2. ejercicio de velocidad de reaccion ante un estimulo auditivo. 3.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	X		
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maximo			
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. 2. defensa condicionada con situaciones reales de juego en inferioridad numerica.	Acoplamiento	X	5	Balones, Globos, Conos, platillos, petos y Silbato
	Ritmo		10	
	Equilibrio	X		
	Orientación	X		
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación			
3. Refuerzo de Conceptos trabajados.	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20	
		Caminar Correr Saltar Patear		
	Componente Teorico	TEMAS	10	
		Tactico		
		Ataque		
4.Trabajo en equipo	Componente Social Volutivo	TEMAS	5	
		Convivencia 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. Correccion de errores mas comunes en el momentoo de defender. 2. Partido condicionado	X	X		20	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
3.					
4.					

PARTE FINAL

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

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/10/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 4:00 Pm A 6:00 Pm	N° de sesión: 33	N° de semana: 12
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		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	Participación	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	Introducción 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. Carrera 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.		Cìclica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Ejercicios de defensa por grupos.	Acoplamiento		10	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
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			
4. Refuerzo de Conceptos trabajados	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Pateas		
		Girar		
	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 Concentración		

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.Retroalimentación de la clase valores			Dialogo sobre lo trabajado en la sesión de entrenamiento.	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/10/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 4:00 Pm A 6:00 Pm	N° de sesión: 34	N° de semana: 12
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		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	Participación	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 numerica	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.Retroalimentación de la clase valores			Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

PLAN MENSUAL NOVIEMBRE

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

			MES LUGAR:	NOVIEMBRE Santa Cruz / Inspección La Virgen	MUNICIPIO:QUIPILE HORARIO DE PRACTICA:	
			NIVEL	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO
			CLASES	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO JUSTICIA COOPERACION LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO	SE TRABAJARA LOS VALORES SOCIALES DE LA MANERA DE INICIACIÓN SE INICIO CON UNA EXPLICACIÓN FUNDAMENTAL EN DONDE LOS CUALES SE FORMARAN LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE LA PRACTICA DEPORTIVA DEL FUTBOL LLEVARAN A CABO EL DESARROLLO INTEGRAL Y DARLE SENTIDO A SUS VIDAS	VALORES QUE PERMITEN FORTALECER A LOS DEPORTISTAS PARA QUE ENCAJEN EN UNA SOCIEDAD CADA DE EXIGENTE EN CONSTANTE CAMBIOS EL PRIMER NIVEL DE LA ESCUELA, COMPARTIR Y RESPETO POR LOS DEMAS.	VALORES QUE PERMITEN FORTALECER A LOS DEPORTISTAS PARA QUE ENCAJEN EN UNA SOCIEDAD CADA DE EXIGENTE EN CONSTANTE CAMBIOS EL PRIMER NIVEL DE LA ESCUELA, COMPARTIR Y RESPETO POR LOS DEMAS.
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	NOS ENSEÑARA COMO SER NUESTRAS PROPIAS CUALIDADES, DEBILIDADES Y LA DE LOS DEMAS.	CONOCER NUESTRAS CUALIDADES, DEBILIDAD SE DEBE DE CONOCER Y LAS DE LOS DEMAS SIN SER NOBLE, MUJOY	CONOCER NUESTRAS PROPIAS CUALIDADES, DEBILIDAD SE DEBE DE CONOCER Y LAS DE LOS DEMAS SIN SER NOBLE, MUJOY Y COMO QUE LOS ELLOS
			OBEDIENCIA AUTODISCIPLINA	EL ENFOQUE ORIENTADO A LOS NIÑOS A TENER NORMAS Y REGLAS QUE SON PARA EL BIEN PROPIO Y DE LOS DEMAS SE TRABAJARA LA AUTODISCIPLINA COMO UN FACTOR IMPORTANTE PARA TENER UNA BUENA PROYECCIÓN Y MOTIVACIÓN EN ASPECTOS SOCIALES, PSICOLÓGICOS	ACATA LAS INSTRUCCIONES QUE SE LE DIRIJAN, PERMITIENDO UNA BUENA INTEGRACIÓN CON LAS ACTIVIDADES A DESARROLLAR. ASIMILA QUE EL ESFUERZO CONSTANTE Y LA DISCIPLINA DEL DEPORTE CONLLEVA A GRANDES LOGROS	ACATA LAS INSTRUCCIONES QUE SE LE DIRIJAN, PERMITIENDO UNA BUENA INTEGRACIÓN CON LAS ACTIVIDADES A DESARROLLAR. CONOCIENDO LA AUTODISCIPLINA COMO UN VALOR IMPORTANTE PARA UNA SOCIEDAD SIN DUDA NUESTRO MEJOR APOYO
			PARTICIPACIÓN PERSEVERANCIA	LA PARTICIPACIÓN DE TODOS LOS INTEGRANTES DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN EN CADA UNA DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO, ES FUNDAMENTAL PARA EL DESARROLLO PERSONAL Y GRUPAL DEL GRUPO DEBE FERMITIR ALCANZAR Y SUPERAR LAS METAS PROPUESTAS	LA PARTICIPACIÓN NOS PERMITE TENER MOTIVACIÓN Y DESARROLLAR ACTIVIDADES PROGRAMADAS DENTRO DE CONCEPTO DE ENTRENAMIENTO. DEBE PERMITIR ALCANZAR Y SUPERAR LAS METAS PROPUESTAS	PARTICIPA CON MOTIVACIÓN Y DESARROLLA LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS DENTRO DEL CONCEPTO DE ENTRENAMIENTO. DEBE PERMITIR ALCANZAR Y SUPERAR LAS METAS PROPUESTAS
			AUTODOMINIO RECOMPENSA	ASIMILA DE MANERA CONSCIENTE LA CAPACIDAD DE REGULAR SUS IMPULSOS EN DIFERENTES SITUACIONES ESTIMULO DEL TRABAJO QUE NOS AYUDARA A MOTIVARLE Y RECONOCIMIENTO DE NUESTROS DEPORTISTAS	ASIMILA DE MANERA CONSCIENTE LA CAPACIDAD DE REGULAR SUS IMPULSOS EN DIFERENTES SITUACIONES ENTIENDE Y ASIMILA LOS TIEMPOS DE ACTIVIDAD Y LAS VOLTEADAS COMO UN ORGANISMO QUE HACE PARTE DEL DEPORTE Y DE LA VIDA	ASIMILA DE MANERA CONSCIENTE LA CAPACIDAD DE REGULAR SUS IMPULSOS EN DIFERENTES SITUACIONES ENTENDER Y ASIMILAR LOS TIEMPOS DE Y LAS VOLTEADAS COMO UN ORGANISMO QUE HACE PARTE DEL DEPORTE Y DE LA VIDA
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION MOVILIDAD ARTICULAR	EXPLICACIÓN DE LA TEMÁTICA A DESARROLLAR EN LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO Y LLAMADO A LISTA MOVIMIENTOS ARTICULARES, ESTIRAMIENTOS, MOVIMIENTOS CORTOS, MEDIOS, LARGOS (RADIOS, REDONDAS Y TOBILLOS), ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD CENTRAL	EXPLICACIÓN DE LAS TEMÁTICAS A DESARROLLAR EN LA SESIONES DE ENTRENAMIENTO Y LLAMADO A LISTA EJERCICIOS DINÁMICOS QUE IMPLIQUEN MOVIMIENTOS ARTICULARES	EXPLICACIÓN DE LAS TEMÁTICAS A DESARROLLAR EN LA SESIONES DE ENTRENAMIENTO Y LLAMADO A LISTA EJERCICIOS DINÁMICOS QUE IMPLIQUEN MOVIMIENTOS ARTICULARES
			CALENTAMIENTO	JUEGOS PRE PERTINENTES PARA INICIAR LA ACTIVIDAD CENTRAL A DESARROLLAR.	CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO, DE ACUERDO A LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS DENTRO DEL MODELO A DESARROLLAR	CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO, DE ACUERDO A LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS DENTRO DEL MODELO A DESARROLLAR
	PARTE CENTRAL	CAPACIDADES CONDICIONALES DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	MOVIMIENTOS ARTICULARES Y MOTRICES EN DIVERSOS SENTIDOS	ADOPTAR SITUACIONES DE JUEGO REAL QUE PERMITAN AL DEPORTISTA TENER CONCIENCIA DEL MOVIMIENTO Y EL ENTORNO QUE LO RODEA	REAL QUE PERMITAN AL DEPORTISTA TENER CONCIENCIA DEL MOVIMIENTO Y EL ENTORNO QUE LO RODEA
			RITMO	DESPLAZAMIENTOS CONTINUOS CON Y SIN BALÓN EN DIFERENTES SITUACIONES	PERMITIR EL DESARROLLO DE AUTONOMIA DE MOVIMIENTOS ACERTADOS EN SITUACIONES DE JUEGO REAL	PERMITIR EL DESARROLLO DE AUTONOMIA DE MOVIMIENTOS ACERTADOS EN SITUACIONES DE JUEGO REAL
			EQUILIBRIO ORIENTACION	EJERCICIOS DE TRACCION Y EMPUJE PARA DOMINAR SU PESO CORPORAL DESARROLLAR LA COMPRENSION DE LOS PLANOS Y DE MOVIMIENTO	MEJORAR LA COORDINACION GENERAL DE TODOS MOVIMIENTOS QUE SE PUEDAN PRESENTAR EN SITUACIONES DE JUEGO ACCIONES TECNICAS Y TACTICAS QUE AYUDEN A EL DESARROLLO DEL ENTORNO	MEJORAR LA COORDINACION GENERAL DE TODOS MOVIMIENTOS QUE SE PUEDAN PRESENTAR EN SITUACIONES DE JUEGO, PERMITIENDO QUE SEAN MAS ACERTADOS TECNICA Y TACTICAMENTE QUE AYUDEN A EN EL MANEJO DEL ENTORNO
			DIFERENCIACION REACCIÓN ADAPTACION FUERZA	MOVIMIENTOS CON UNA CONVENCION QUE FACILITEN LA DIFERENCIACION AL CUERPO Y EL DESARROLLO DE MOVIMIENTOS ARMONICOS RESPONDER A ESTIMULOS VISUALES Y AUDITIVOS EJECUCION ACORDE A LA EDAD SENSIBLE FUERZA INDIVIDUAL	BUSCA CONTROLAR ESTOS MOVIMIENTOS ACORDE A LA EDAD ACORDE A LA ACTIVIDAD ADECUA UNA DE ESTOS A LA MAS ACORDE A LAS ACCIONES QUE SE PRESENTEN EN LA ACTIVIDAD POR MEDIO DE ESTIMULOS VISUALES Y AUDITIVOS TRABAJO A DESARROLLARSE ACORDE A LA EDAD SENSIBLE FUERZA EXPLOSIVA	CONTROLA Y MANEJA MOVIMIENTOS DE MANERA NATURAL Y VOLUNTARIA, PERMITIENDO LA GENERACIÓN DE AUTONOMIA EN LAS ACCIONES REALIZA DIFERENTES ACCIONES ACORDE A ESTIMULOS VISUALES Y AUDITIVOS EJECUCION ACORDE A LA EDAD SENSIBLE FUERZA EXPLOSIVA
			VELOCIDAD FLEXIBILIDAD RESISTENCIA PASE	MOVIMIENTOS QUE INVOLUCREN LA VELOCIDAD DE REACCION Y DESPLAZAMIENTO CON BALON Y SIN BALON. ESTATICA Y DINAMICA AEROBICA, CARRERAS CONTINUAS CON Y SIN BALÓN. RECEPCION Y CONTROL DEL PASE	REACCION Y DESPLAZAMIENTO ESTATICA Y DINAMICA AEROBICA Y ANAEROBICA EJECUCION DE PASES CON MAYOR GRADO DE DIFICULTAD	REACCION Y DESPLAZAMIENTO ESTATICA Y DINAMICA AEROBICA Y ANAEROBICA EJECUCION DE PASES CON MAYORES GRADOS DE DIFICULTAD
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL CONDUCCION Y/o REGATE	CONTROL DE BALON, POR CIRCUITOS Y JUEGO MALABARISMO Y EXPRESION LIBRE DE MOVIMIENTOS CON Y SIN BALON	TECNICAS DE RECEPCION Y CONTROL ORIENTADO MANEJO DEL BALON EN ESPACIOS REDUCIDOS	CONTROL Y MANEJO EN DIFERENTES SITUACIONES DE JUEGO CONDUCCION ALTERNANDO TODAS LAS ZONAS DE CONTACTO DEL PIE DOMINANTE Y NO DOMINANTE
		ELEMENTOS TÁCTICOS	REMATE BASCULACIONES LATERALIDAD	JUEGOS RECREATIVOS DE REMATE SITUACIONES EN ESPACIOS DE TIRO NO DE JUEGO PLANOS Y EJE DE ORIENTACIÓN DEL CUERPO	TRABAJO DE LA CREACIÓN DE SITUACIONES REALES DE JUEGO QUE SE PUEDAN PRESENTAR EN DEFENSA Y ATAQUE CON REMATE A PORTERIA DE ACUERDO A LOS ESTILOS DE DEFENSA Y ATAQUE CON ORDEN EN SISTEMA DE JUEGO PLANOS Y EJE DE CUERPO EN DEFENSA Y ATAQUE EN SITUACIONES DE JUEGO	EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN REMATAR A PORTERIA CON DIFERENTES TIROS EN MEDIO DESPLAZAMIENTOS QUE PERMITAN RECUPERAR EL ORDEN EN SISTEMA DE JUEGO PLANOS Y EJE DEL CUERPO EN DEFENSA Y ATAQUE EN SITUACIONES REALES DE JUEGO.
		RECREATIVO	DEFENSA ATAQUE JUEGOS DE INTEGRACION JUEGOS TRADICIONALES ACTIVIDADES ARTISTICAS CIRCUITOS RECREATIVOS FESTIVALES RECREATIVOS	JUEGOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO MOTRIZ BASICO DENTRO DE UNA INTENCIÓN EN LOS PROCESOS DE TRABAJO EN EQUIPO, EN ATAQUE Y DEFENSA JUEGOS PRE DEPORTIVOS LA LLEVA, CADENITA, YERMIS, PONCHADOS, CONGELADOS PARTICIPACIÓN EN EVENTOS PROGRAMADOS EN EL TERRITORIO ACORDES A RECREACIÓN, ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE INTEGRACIÓN Y COHESIÓN ACTIVIDADES DE SOCIALIZACIÓN DE CUIDADO DE SI MISMO, LOS DEMAS Y EL ENTORNO. CARRERA DE RELEVOS, INTEGRACIÓN DE NIÑOS, NIÑAS Y PADRES EN LA REALIZACIÓN DE UNA SERIE DE PRUEBAS Y JUEGOS QUE FUMENTAN EL TRABAJO COMUNITARIO, LAZOS AFECTIVOS INTERPERSONALES	DOMINIO DE SITUACIONES DE JUEGO EN DEFENSA Y ATAQUE ACTIVIDADES Y JUEGOS QUE IMPLIQUEN LA PARTICIPACIÓN DE TODO EL GRUPO LA LLEVA, CADENITA, YERMIS, PONCHADOS, CONGELADOS PARTICIPACIÓN EN EVENTOS PROGRAMADOS EN EL TERRITORIO ACORDES A RECREACIÓN, ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE ACTIVIDADES DE FORMAS JUGALES DE MANERA INDIVIDUAL O GRUPAL JUEGOS DE TODO EL MOMENTO DEL GRUPO	CORRECCION DE SITUACIONES REALES DE JUEGO EN ATAQUE Y DEFENSA ACTIVIDADES Y JUEGOS QUE IMPLIQUEN LA PARTICIPACIÓN DE TODO EL GRUPO LA LLEVA, CADENITA, YERMIS, PONCHADOS, CONGELADOS PARTICIPACIÓN EN EVENTOS PROGRAMADOS EN EL TERRITORIO ACORDES A RECREACIÓN, ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE. ACTIVIDADES DE FORMAS JUGALES DE MANERA INDIVIDUAL O GRUPAL LA LLEVA, PONCHADOS, CONGELADOS
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	GENERAL Y ESPECIFICO, DE ACUERDO A EL TRABAJO A REALIZAR EN LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO RESPETO, TOLERANCIA Y COMPAÑERISMO MOTIVACIÓN DEL GRUPO EN EL TRABAJO EN EQUIPO Y LA PARTICIPACIÓN EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE EN FUTBOL BASE	DE MANERA Y ESPECIFICO, DE ACUERDO A EL TRABAJO A REALIZAR EN LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO EXPLICACIÓN DE LA ENSEÑANZA QUE NOS DEJA DE CADA UNA DE LAS CLASES Y ACTIVIDADES DE SABER QUE ATRAS TIENE NUESTRAS DIARIAS DE TRABAJO	GENERAL Y ESPECIFICO, DE ACUERDO A EL TRABAJO A REALIZAR EN LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO EXPLICACIÓN DE LA ENSEÑANZA QUE NOS DEJA DE CADA UNA DE LAS CLASES Y ACTIVIDADES DESARROLLADAS EN LAS SESIONES DIARIAS DE TRABAJO.

Página 1

Página 2

FIRMA FORMADOR:

CARLOS ANDRES CHAFARRO ACUÑA

PLANES DIARIOS DE CLASE INICIACION – NOVIEMBRE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3/11/2022	Lugar: Vereda Santa Cruz	Municipio: Quipile	Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm	N° de sesión: 36		N° de semana: 14
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			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 permitan al deportista mantener el desplazamiento controlada con del balón
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

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		Marcar con X	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
1. Iniciar en grupo a trotar, caminar, marchar, con variantes que va indicando el entrenador. 2. Realizar Movimientos de desplazamiento en carreras cortas y largas con y sin balón. 3. Desplazamiento con diferentes indicaciones por parte del entrenador, dentro del terrano de juego.	Fuerza	Maxima		10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacción	X		
8.	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Desplazamientos trotando sobre las lineas delimitadas en un circuito de ejercicios establecido, para mejorar la coordinación. 2. desplazamientos caminando y trotando con y sin balón.	Acoplamiento	X		
	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		
		Deslizarse		
		TEMAS	15	
	Componente Teorico	Manejo de orientacion en el espacio.		
		Coordinacion viso pedica.		
		Conduccion 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 Disposición Conos y Platillos
4.					

PARTE FINAL

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

NOMBRE DEL FORMADOR:	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
FIRMA FORMADOR:	

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/11/2022	Lugar: Vereda Santa Cruz	Municipio: Quipile	Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm	N° de sesión: 37	N° de semana: 14
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		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 permitan al 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	Participaciòn	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.Desplazamientos 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	
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	ILMAS		
		Caminar Correr Rodar		
		Girar		
	Componente Teorico	TEMAS		
		Coordinación Manejo del Espacio y Orientación. Conducción de Balón.		
	Componente Social Volutivo	ILMAS		
		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.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/11/2022	Lugar: Vereda Santa Cruz	Municipio: Quipile	Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm	N° de sesión: 38	N° de semana: 14
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		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 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	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 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 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.Realizar desplazamientos en un espacio determinado con el balon en conducción.	Fuerza	Maxima			Zona verde, Conos, Balones, Silbato y Aros
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		Anaerobica			
5.		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn	X	5	
8.		Estatica	X	5	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1. Realizar trabajo de conducción, control y pase en parejas a corta y mediana distancia.	Acoplamiento		
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 podica.	
		Conducción	
		Pase	
	Componente Social Volutivo	TEMAS	5
		Compañerismo	
		Trabajo en Equipo	
		Respeto	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10/11/2022	Lugar: Vereda Santa Cruz	Municipio: Quipile	Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm	N° de sesión: 39		N° de semana: 15
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			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	Participación	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN 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	Conos, Platillos, Balones y Silbato
2. Carrera con desplzamaintos 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.		Reacción	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	
1.Estimulos auditivos y visuales para iniciar desplazamientos de carrera sin balón.	Acoplamiento			
	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.	Componente Social Volutivo	Alimentación		
		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 partes.	
2.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tomas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11/11/2022	Lugar: Vereda Santa Cruz	Municipio: Quipile	Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm	N° de sesión: 40		N° de semana: 15
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			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	Participación	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 un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con X		
1. Trabajo de la tecnica de Conducción de Balon por parejas en un area delimitada.	Fuerza	Maxima		10	Conos, Platillos, Balones, Petos y Silbato.
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.		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento	X		
7.		Reacción	X		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	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.		TEMAS	15 minutos	
	Componente Social Volutivo	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.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/11/2022	Lugar: Vereda Santa Cruz	Municipio: Quipile	Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm	N° de sesión: 41	N° de semana: 15
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		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	Participación	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. 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. 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.		Reacción	X		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	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		
Componente Teorico	TEMAS		10
	Conducción		
	Tecnica del Paso		
	Control y Recepción		
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.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5	Charla sobre las actividades desarrolladas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17/11/2022	Lugar: Vereda Santa Cruz	Municipio: Quipile	Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm	N° de sesión: 42		N° de semana: 16
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			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	Participación	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN 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	
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	Conos, platillos y Silbato
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 pre-deportivos prolongados 3 vs 2 en cuadro	Fuerza	Maxima		10	
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.		Reaccion	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
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		Balones, Conos y Platillos y silbato.
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación			
4. Reglamento.	Patrones Basicos de Movimiento	TLMAS	25 minutos	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
		Agarrar		
	Componente Teorico	TCMAS	10 minutos	
		Importancia de cada Jugador		
		Reglamento Basico		
5. Charla a los deportistas de higiene y aseo personal.	Componente Social Volutivo	TCMAS	10 minutos	
		Autocuidado		
		Alimentacion		
		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 b alón.			X		

PARTE FINAL

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

NOMBRE DEL FORMADOR:	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
FIRMA FORMADOR:	

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/11/2022	Lugar: Vereda Santa Cruz	Municipio: Quipile	Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm	N° de sesión: 43	N° de semana: 16
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		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 Fùtbol, 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	Participación	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN 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	
2. Control de asistencia de los deportistas.	Llamado o lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que impliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	Conos, platillos y Silbato
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			
2. Juegos recreativos de busqueda de elementos		Explosiva	X		
3. Juegos cooperativos cadenita		Acrobica			
4. Ejercicios de coordinación por medio de obstaculos con finalizacion recepcion y/o control del Pase, rematando a porteria.	Resistencia	Anaerobica	X		
5.		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento	X		
7.		Reacción	X		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
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			Balones, Conos y Platillos y silbato.
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación			

3. Retroalimentacion de la Importancia del trabajo de los fundamentos tecnicos del futbol		TEMAS	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
4. Charla Informativa del Futbol, fundamentos tecnicos.		TEMAS	10	
	Componente Teorico	Reglamento Basico		
		Fundamentos Tecnicos		
5. Charla de autocuidado y Habitos saludables.		TEMAS	10	
	Componente Social Volutivo	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	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	Silbato
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/11/2022	Lugar: Vereda Santa Cruz	Municipio: Quipile	Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm	N° de sesión: 44	N° de semana: 16
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		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 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. 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	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
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.Circuito de Coordinación de escalera de agilidad	Fuerza	Maxima		10	
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.		Reacción	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
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			Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
	Reacción	X		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	20	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
3. Refuerzo de Conceptos trabajados (Conducción del balón).	orientación	TEMAS	15	
		Pase		
		Control		
4. Trabajo en equipo. Partidos		TEMAS	5	
5. Habitos Saludables	Componente Social Volutivo	Compañerismo		
		Toma de Buenas Desiciones		
		Aseo Personal		
		Buena Alimentación		

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tàcnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Realizar movimientos en Zig- Zag con balón.	X			10	
2. Realizar movimientos en Zig- Zag en un area determinada conduciendo el balon y realizar el pase al compañero.	X			5	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
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.Retroalimentación de la clase valores	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24/11/2022	Lugar: Vereda Santa Cruz	Municipio: Quipile	Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm	N° de sesión: 45		N° de semana: 17
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			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	Participación	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. Gneral y Especifico.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Manejo del en espacios reducidos, actividad de rondo, con variantes.	Acoplamiento		X		Balones, Conos, platillos, petos, Silbato y arcos.
2. Conducción de balón libre dentro de un espacio determinado.	Ritmo				
	Equilibrio		X		
	Orientación		X		
	Diferenciación				
	Reacción		X		
	Adaptación		X		
	Patrones Basicos de Movimiento	TCMAS		20	
		Caminar			
		Correr			
		Saltar			
		Patear			
3. Refuerzo de Conceptos basicos del futbol.	Componente Teorico	TLMAS		10	
		Precisión			
		Control de Cuerpo			
		Equilibrio			
		Conciencia Espacial			
4.Trabajo en equipo	Componente Social Volutivo	TLMAS		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.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/11/2022	Lugar: Vereda Santa Cruz	Municipio: Quipile	Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm	N° de sesión: 46	N° de semana: 17
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		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	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. 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	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
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. Trabajo en area de juego reducido por grupos, realizando enfasis en el fundamento tecnico conducción.	Fuerza	Maxima		10
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.		Reaccion	X	
8.		Estatica		
9.	Flexibilidad	Dinamica	X	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
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			Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
	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 6. Motivación 7. Inteligencia Emocional	Componente Social Volutivo	TEMAS	5	
		Actitud Positiva		
		Atención y Concentración		

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	
2. Retroalimentación de la clase valores	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de	Silbato
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Pagina 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/11/2022	Lugar: Vereda Santa Cruz	Municipio: Quipile	Hora: 12:00 Am a 2:00 Pm	N° de sesión: 47	N° de semana: 17
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		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	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	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	Manifestación	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	Acrobica			
4.		Anaerobica	X		
5.		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento	X		
7.		Reacción	X		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
	Ritmo	X		
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción	X		
1.Juegos pre- deportivos: Orientados al gusto de la practica deportiva del Futbol. Balonmano, Ponchados, La Lleva.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
		Agarrar		
2.Refuerzo de Conceptos Fundamentos tecnicos del futbol.	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	Técnico	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. Retroalimentación de la clase valores	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

PLANES DIARIOS DE CLASE FUNDAMENTACION – NOVIEMBRE

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/11/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 Pm a 4:00 Pm	N° de sesión: 36	N° de semana: 14
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		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	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	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. 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 supercifies de contacto.	Resistencia	Aerobica	X	10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X		
		Reacción	X		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. realizar ejercicios de desplazamientos en un area determinada.	Acoplamiento		10	
2. juegos pre deportivos que impliquen constante	Ritmo		10	
3.Estimulos para iniciar carreras y desplazamientos en velocidad con y sin balón.	Equilibrio	X	10	Platillos, Conos y Silbato.
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación	X		
4. Explicación del Reglameto	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		Caminar		
		Saltar		
		Correr		
		Rodar		
		Deslizarce		
	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		

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	4/11/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 Pm a 4:00 Pm	N° de sesión: 37		N° de semana: 14
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			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	Participación	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÓN 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	
2. Control de asistencia de los deportistas.	Llamado a lista	X	5	Platillos, Conos y Silbato.
3. Movimientos Articulares con dinamicas que impliquen difer	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 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 la devuelven el balon y remata 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	
1. Juego Libre por equipo dependiendo la cantidad de deportistas, aplicando los fundamentos tecnicos de conducción, Pase, recepciòny remate.	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio	X	10	Platillos, Conos y Silbato.
	Orientación			
	Diferenciación	X	10	
	Reacción			
	Adaptación	X	10	
4. trabajo en Situaciones reales de juego.	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		Caminar		
		Correr		
		Rodar		
		Girar		
		Patear		
	Componente Teorico	TEMAS		
		Ataque		
		Defensa		
5. Valores	Componente Social Volutivo	TEMAS	5	
		Compañerismo		
		Respeto por el trabajo y esfuerzo de mis compañeros.		

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Reconduccion 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	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	X	5	Individual	
2. Retroalimentación de la clase valores	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	Silbato
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/11/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 Pm A 4:00 Pm	N° de sesión: 38	N° de semana: 14
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		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	Participación	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÓN 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	
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	Platillos, Conos y Silbato.
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.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	
2. Juegos tradicionales con ayuda del balon.		Explosiva	X	10	
3.Circuito de conducción de balón entre obstaculos, Regate y/o Driblng, con remate a porteria.	Resistencia	Aerobica	X	20	
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
	Acoplamiento		10	
	Ritmo	X		
	Equilibrio			
	Orientación	X		
	Diferenciación			Conos, Balones, Silbato y Aros
	Reacción			
1. Ejercicios de Conducción, regate y remate a porteria.	Adaptación	X		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		Correr		
		Caminar		
		Tirar		
		Patear		
2. Refuerzo y aclaración de Conceptos		TEMAS	10	
	Componente Teorico	Regate		
		Cambios de Velocidad		
		Pase		
		Remate		
3. Charlas Motivacionales		TEMAS	5	
4. Hidratación	Componente Social Volutivo	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	
2. Partido dependiendo de la cantidad de deportistas	X				Zona Verde, Aros, Conos, Platillos, Balones.
3. ejercicio de remate penal.	X				
4.					

PARTE FINAL

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

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10/11/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 Pm - 4:00 Pm	N° de sesión: 39		N° de semana: 15
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			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	
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	Platillos, Conos y Silbato.
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. 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 desplzamiento en la misma dirección.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica	X		
5.		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento	X		
7.		Reacción	X		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	
	Acoplamiento			
1. Desplzamientos en trenza con pases y remate a porteria.	Ritmo Equilibrio Orientación	X	5	Conos, Platillos, Balones y Silbato
	Diferenciación Reacción Adaptación	x	5	
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		
		TEMAS	15	
4. Habitos saludables.	Componente Social Volutivo	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	
2. Partido de Juego Libre, con aclaracion de situaciones de juego.	X	X		10	Conos, Platillos, Balones y Silbato

PARTE FINAL

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

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/11/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 a 4:00 Pm	N° de sesión: 40	N° de semana: 15
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		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	Conos, Platillos, Balones, Petos y Silbato.
2.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción	X		
8.	Flexibilidad	Estatico			
9.		Dinamico			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1. Rondo: Pases y control a uno o mas toques.	Acoplamiento		
	Ritmo	X	
	Equilibrio		
	Orientación	X	
	Diferenciación		
	Reacción	X	
	Adaptación		

Página 1

2. Trabajos por grupos dentro de un area 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. Parido 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.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/11/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 Pm a 4:00 Pm	N° de sesión: 41		N° de semana: 15
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			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	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recuperacion	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		Marcar con X	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
1. Actividades ludicas.	Fuerza	Maxima		10	Balones, Petos, Conos y Silbato
2.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica		10	
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. 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		
3. Explicacion de la importancia de los fundamentos tecnicos en el desarrollo de la practica deportiva del Fútbol.	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	10
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
	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	Tecnico	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. Retroalimentación de la clase valores				
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5	Charla sobre las actividades desarrolladas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/11/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile		Hora: 2:00 Pm A 4:00 Pm	N° de sesión: 42		N° de semana: 16
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			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 SESIÓN 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. Ejercicios de persecución con y sin balón	Fuerza	Maxima		10	Balones, Conos y Platillos y silbato.
2. Juego ludico TIKI		Explosiva		10	
3.	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo
1. Ejercicios en grupos realizando velocidad de desplzamiento 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		
Componente Teorico	TEMAS	10 minutos	
	Defensa		
	Ataque		
	Posesion		
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	
		X	X	10	
3. Partido 7 vs 7	X				
4.					

PARTE FINAL

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

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/11/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 Pm a 4:00 Pm	N° de sesión: 43	N° de semana: 16
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		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	Participación	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÓN 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	
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	Conos, platillos y Silbato
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con X		
1. Juego lúdico la cola del cocodrilo.	Fuerza	Maxima		10	
2. Juego Ludico de la Cadenita.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica	X	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción	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			Balones, Conos y Platillos y silbato.
	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 puedan presentar.	Componente Teorico	TEMAS	10	
		defensa		
		coberturas		
		robos		
5. Dialogo motivación	Componente Social Volutivo	TEMAS	10	
		Disciplina		
		Superación		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	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	
2.Retroalimentación de la clase valores 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	Silbato
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/11/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 Pm a 4:00 Pm	N° de sesión: 44	N° de semana: 16
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		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	Participación	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		
2. Control de asistencia de los deportistas.	llamado o lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que impliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	Balones, Conos, platillos y Silbato
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. Trabajo de mantener el balon 7 x 7 con cuadro	Fuerza	Maxima		10	
2. Contrataques tras perdidad del balon 6x6		Explosiva	X	10	
3. Juego de 21 toques.	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica	X		
5.		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento	X		
7.		Reacción	X		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Ejercicios en grupo del mayor nuemro de Pases, el equipo perdedor realizara un trabajo adicional.	Acoplamiento			
2. Explicacion de la importancia de la posesion del balon.	Ritmo	X	10	
	Equilibrio		10	
	Orientación	X		Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
	Diferenciación			
	Reacción	X		
	Adaptación			
3. Refuerzo de Conceptos trabajados: sistemas de juego.	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS	20	
		Caminar		
		Correr		
		Saltar		
		Patear		
	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 Alimentación		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Defensa - ataque 2 vs 4: donde dos defienden a 4 atacan en un espacio reducido.		X		10	
2. Actividade 5 vs 5 con remate a porteria.		X		10	Balones, Conos, platillos, petos y Silbato
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	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	Silbato
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/11/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 Pm A 4:00 Pm	N° de sesión: 45	N° de semana: 17
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		Edades: 11- 13 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Brindar ejercicios que pmitan 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	Participación	X
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÓN 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		Marcar con X	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
1.trote con progresion y movilidad articular.	Fuerza	Maximo			Balones, Globos, Pelotas de Tenis de Campo, Conos, platillos, petos y Silbato
2. pases medios y largos.		Explosivo	X		
3. Rondo de posesion y posicion.	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. 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
		Convivencia	
		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. 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.Retroalimentación de la clase valores			Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Pagina 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/11/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 Pm A 4:00 Pm	N° de sesión: 46	N° de semana: 17
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		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 SESIÓN 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	Manifestación	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	Maximo			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción	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	
		Lanzar	
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 Concentración	

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. Retroalimentación de la clase valores			Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Pagina 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	28/11/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 Pm A 4:00 Pm	N° de sesión: 47		N° de semana: 17
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			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		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		
2. Control de asistencia de los deportistas.	Llamada a lista	X	5	
3. Movimientos Articulares con dinamicas que impliquen diferentes desplazamientos en un area delimitada.	Movilidad Articular	X	5	Balones, Conos, platillos, patos y Silbato
4. General y Especifico.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con X	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
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.		Reacción	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	
		Regate	
		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	
2.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	Silbato
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

PLANES DIARIOS DE CLASE PERFECCIONAMIENTO – NOVIEMBRE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/11/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 4:00 Pm a 6:00 Pm	N° de sesión: 36		N° de semana: 14
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:			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	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. 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. 2. ejecutar movimientos que impliquen cambios de direccion a maxima velocidad.	Fuerza	Maxima		10	
		Explosiva		10	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica	X		
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X		
		Reacción	X		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con X	Tiempo	
1. Trabajo en circuito: escalera, realizando velocidad hasta el cono, controla el pase conduce el balon por medio de las estacas.	Acoplamiento			10	
2. Acividad de desplazamientos entre conos, platillos y estacas.	Ritmo		X	10	
	Equilibrio				
	Orientación		X		Platillos, Conos y Silbato.
	Diferenciación				
	Reacción Adaptación		X		
	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. Dialogo sobre Habitos Saludables	Componente Social Volutivo	TEMAS		10	
		Alimentación			
		Horas de Sueño			
		Higiene Personal			

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	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		5	FINALIZACION DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO Y ACLARACION DE DUDAS E INQUIETUDES.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/11/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 4:00 Pm a 6:00 Pm	N° de sesión: 37	N° de semana: 14
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		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	Participación	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Responsa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN 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		
				10	
1. Trote suave realizando desplazamientos en un cuadro.	Fuerza	Maxima			
2. Juego por parejas para entrar en movimiento.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento	X		
7.		Reacción	X		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento	X		
	Ritmo			
	Equilibrio	X		Platillos, Conos y Silbato.
	Orientación			
1. Realizar desplazamientos cortos y largo a maxima velocidad con pequeñños intervalos de tiempo.	Diferenciación	X		
	Reacción			
	Adaptación	X		

Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		20
	Caminar		
	Correr		
	Rodar		
	Girar		
	Patear		
4. Situaciones reales de juego.	TEMAS		15
Componente Teorico	Ataque		
	Defensa		
5. El buen trato.	TEMAS		5
Componente Social Volutivo	Compañerismo		
	Respeto por el trabajo y esfuerzo de mis compañeros.		

Página 1

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
2. Juego ataque de 5 Vs 2		X		10	Platillos
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	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7/11/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 4:00 Pm A 6:00 Pm	N° de sesión: 38		N° de semana: 14
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			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	Participación	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN 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	
2.Toma de Asistencia	llamado a lista	X		
3.Movilidad Articular	Movilidad Articular	X	5	Platillos, Conos y Silbato.
4.Calentamiento General y Especifico	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con X	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
1. Trabajo de competencia por parejas.	Fuerza	Maxima		10	
2. ejercicios basicos de lateralidad por parejas.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica		10	
		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
	Acoplamiento		10	
	Ritmo	X		
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			Conos, Balones, Silbato y Aros
1.Ejercicios de Rol dentro del terreno de Juego.	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		
		Conduccion		
		Ataque		
3. Charlas Motivacionales	Componente Social Volutivo	TEMAS	5	
4. Hidratación		Dedicación		
		Disciplina		
		Esfuerzo		

Página 1

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	
2. trabajo de posicionamiento en el terreno de juego		X		10	Zona Verde, Aros, Conos, Platillos, Balones.
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.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/11/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 4:00 Pm -64:00 Pm	N° de sesión: 39	N° de semana: 15
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		Edades: 14-17AÑOS
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): 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 SESIÓN 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	Manifestación	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.		Reacción	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 reconocimiento 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	
		Marque		
		Coberturas		
		Posesión		
		Lateralidad		
4. Habitos saludables.	Componente Social Volutivo	TEMAS	15	
		Recuperación		
		Masajes		
		Lesiones		
		Alimentación		

Página 1

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.Retroalimentación de la clase valores			Finalizacion de la sesion de entrenamiento y Aclaracion de Dudas e Inquietudes.	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/11/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 400 a 6:00 Pm	N° de sesión: 40	N° de semana: 15
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		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	Participación	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	
2. Trote suave y continuo.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Acrobica	X	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
	Ritmo	X		
	Equilibrio			
1. Desarrollo de la condición fisica del deportista.	Orientación	X		Conos, Platillos, Balones, Patos y Silbato.
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación	X		

Pagina 1

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		
		Conduccion 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	
2.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	Finalizacion de la sesion de Entrenamiento y Aclaracion de Dudas o Inquietudes.	Silbato
4. Tomas en caso y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/11/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 4:00 Pm a 6:00 Pm	N° de sesión: 41	N° de semana: 15
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:		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 SESIÓN 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	Manifestación			
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.		Reacción	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		Companerismo	
		Trabajo de grupo	

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	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			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				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/11/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 2:00 Pm A 4:00 Pm	N° de sesión: 42	N° de semana: 16
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		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 SESIÓN 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	Manifestación	Marcar con X		
1. Trote suave y continuo.	Fuerza	Maxima		10	Balones, Conos y Platillos y silbato.
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.		Reacción			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	
1.Trabajar posesionn y posicion: teniendo mayor numero de deportistas cerca al balon.	Acoplamiento	X	10	
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	Técnico	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. Retroalimentación de la clase valores	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/11/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 4:00 Pm a 6:00 Pm	N° de sesión: 43		N° de semana: 16
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:			Edades: 14-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X

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

Objetivo Específico: Realizar actividades que permitan a 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	Participación	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÓN 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	Manifestación	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.		Reacción	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	TFMAS	20
		Caminar	
		Correr	
		Saltar	
		Patear	
4. Retroalimentacion de la importancia del trabajo	Componente Teorico	TFMAS	10
		Pase	
		Control	
		Remate	
5. Dialogo motivación	Componente Social Volutivo	TEMAS	10
		Disciplina	
		Superacion	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Ejercicio de mantener el balon 6 x 3 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.Retroalimentación de la clase valores			Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21/11/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 4:00 Pm a 6:00 Pm	N° de sesión: 44		N° de semana: 16
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			Edades: 11- 13 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Realizar la correccion de los movimientos erroneos en defensa.							
Objetivo Especifico: Realizar actividades que permitan aprender a mejorar la parte defensiva.							
Objetivo Tecnico o Tactico :							

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN 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	Manifestación	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.		Reaccion	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	ILMAS	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	

Página 1

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				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/11/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 4:00 Pm A 6:00 Pm	N° de sesión: 45	N° de semana: 17
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:		Edades: 14-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Realizar la correccion de los movimientos erroneos en defensa.

Objetivo Especifico: Realizar actividades que permitan aprender a mejorar la parte defensiva.

Objetivo Tecnico o Tactico: Mejorar el posicionamiento tactico del equipo en situaciones de ataque.

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 SESIÓN 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 Especifico	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con X		
1. trabajo fisico circuito de escaleras con sprint.	Fuerza	Maxima			
2. ejercicio de velocidad de reaccion ante un estimulo auditivo.		Explosiva	X		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobico	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. 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
		Convivencia	
		Comprension de Decisiones 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.Retroalimentacion de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5	Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Pagina 1

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/11/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile		Hora: 4:00 Pm A 6:00 Pm	N° de sesión: 46		N° de semana: 17
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA				N° de deportistas:			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	Participación	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	Introducción 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. Carrera 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.	Flexibilidad	Reacción	X		
8.		Estática			
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 Orientación Diferenciación		X	5
	Reacción Adaptación		X	
	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 Concentración		

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. Retroalimentación de la clase valores			Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/11/2022	Lugar: La Virgen	Municipio: Quipile	Hora: 4:00 Pm A 6:00 Pm	N° de sesión: 47		N° de semana: 17
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA			N° de deportistas:			Edades: 14-17 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo General: Corregulr 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	Manifestación	Marcar con X		
1. Ejercicios de pases con desplazamientos	Fuerza	Maxima		10	
2. Saltos - Rsistencia.		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobico			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacción	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con X	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento		20	
	Ritmo	X		
	Equilibrio			
	Orientación	X		
	Diferenciación			
1.Ejercicios de defensa en Inferioridad numerica	Reacción Adaptación	X		
	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	Técnico	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.Retroalimentación de la clase valores			Dialogo sobre lo trabajado en la sesion de entrenamiento.	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	X	5		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

FIRMA FORMADOR:

Página 1

CERTIFICACIÓN DE CUMPLIMIENTO MES DE OCTUBRE

Departamento de Cundinamarca
Alcaldía Municipal de Quipile
Nit. 899999431-0

LA JEFE DE DESARROLLO ECONOMICO Y SOCIAL DEL MUNICIPIO DE QUIPILE

HACE CONSTAR:

Que **CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.069.584.122 de Cachipay presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL**, durante el período comprendido entre el 01 de octubre al 30 de octubre del 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los treinta 30 días del mes de octubre de 2022.

Cordialmente,

BIBIANA ANDREA RODRÍGUEZ ORTIZ
Jefe de Desarrollo Económico y Social

Proyectó	Revisó	Ruta Documento	Aprobación
Paola Andrea Castañeda *Aux. administrativo*	*Bibiana Andrea Rodríguez Ortiz* *Jefe de desarrollo económico y social*	*Certificación*	*Bibiana Andrea Rodríguez Ortiz* *Jefe de desarrollo económico y social*

ACTIVIDADES APOYADAS DURANTE EL MES DE OCTUBRE

ACTIVIDAD	APOYO
Actividades y participaciones en eventos de Indeportes y del Municipio.	● El día 3 de Octubre realice acompañamiento con la escuela de formación deportiva de Futbol de Santa Cruz a capacitación Guardianes del Agua, con la corporación autónoma CAR y la Junta de Acción Comunal del sector. ● Participe activamente en la promoción y divulgación de actividades desarrolladas en el marco de Expocundinamarca en el municipio de Girardot, compartiendo la publicidad, Flyer, posters de las diferentes actividades como la carrera atlética, Fiesta Neón, Circuito Ciclístico en diferentes redes sociales. ● Se realizo la implementación de las pruebas físicas y test a los deportistas de la escuela de Formación de la Inspección de la Virgen y Santa Cruz en los niveles de Iniciación y fundamentación. ● Asistí y participe en la reunión programada via Meet el día 25 de Octubre a las 7:30 Pm por el coordinador de gestores David Prieto, donde se socializo la entrega de los análisis de las pruebas física y test desarrollados a la población de las escuelas de formación deportivas. ● Apoye a la administración municipal en el desarrollo de la celebración del día del niño en la Inspección de la virgen el día viernes 28 de Octubre.

ASISTENCIA A REUNIONES Y/O CAPACITACIONES DURANTE EL MES DE OCTUBRE

Durante el mes de Octubre participe activamente en las reuniones y capacitaciones realizadas por INDEPORTES Cundinamarca:

- El día 3 de Octubre realice acompañamiento con la escuela de formación deportiva de Futbol de Santa Cruz a capacitación Guardianes del Agua, con la corporación autónoma CAR y la Junta de Acción Comunal del sector.



- Participe activamente en la promoción y divulgación de actividades desarrolladas en el marco de Expocundinamarca en el municipio de Girardot, compartiendo la publicidad, Flyer, posters de las diferentes actividades como la carrera atlética, Fiesta Neón, Circuito Ciclístico en diferentes redes sociales.



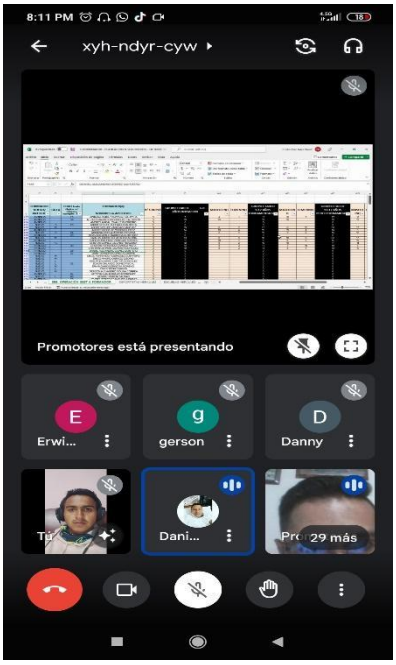




- Se realizo la implementación de las pruebas físicas y test a los deportistas de la escuela de Formación de la Inspección de la Virgen y Santa Cruz en los niveles de Iniciación y fundamentación.



- Asistí y participe en la reunión programada via Meet el día 25 de Octubre a las 7:30 Pm por el coordinador de gestores David Prieto, donde se socializo la entrega de los análisis de las pruebas física y test desarrollados a la población de las escuelas de formación deportivas.



- Apoye a la administración municipal en el desarrollo de la celebración del día del niño en la Inspección de la virgen el día viernes 28 de Octubre.

ANÁLISIS DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS, TEST Y PRUEBAS FÍSICAS ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE FUTBOL DEL MUNICIPIO DE QUIPILE – CUNDINAMARCA

CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA

FORMADOR DEPORTIVO

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

CACHIPAY – CUNDINAMARCA

OCTUBRE 2022

TABLA DE CONTENIDO

1. **Introducción.**
2. **Antecedentes.**
3. **Justificación.**
4. **Planteamiento del Problema.**
5. **Objetivos.**
   - **5.1 Objetivo General.**
   - **5.2 Objetivos Específicos.**
6. **Descripción Pruebas antropométricas.**
7. **Diseño Metodológico.**
8. **Cronograma.**
9. **Interpretación y análisis de datos cualitativos y cuantitativos.**
10. **Análisis de las pruebas del nivel de 8 años.**
11. **Análisis de las pruebas del nivel de 9-10 años.**
12. **Análisis de las pruebas del nivel de 11-13 años.**
13. **Conclusiones.**
14. **Anexos.**

1. INTRODUCCION

El Instituto departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, tiene como finalidad fortalecer y descentralizar en todo su territorio el programa de deporte formativo, es por ello que desde las escuelas de formación deportivas y recreativas apoyadas por la entidad en todos los municipios tienen como objetivo fortalecer las habilidades motrices y deportivas que le permitan a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes tener una formación integra como apoyo educativo y pedagógico que permita el aprovechamiento del tiempo libre y generar una cultura deportiva sana.

Teniendo en cuenta lo anterior desde El Instituto departamental para la Recreación y el Deporte se imparte la realizaron test y pruebas físicas que permitan realizar una medición de las condiciones y capacidades de toda la población que se beneficia directamente de los programas brindados, es por ello que se realizaron los test y pruebas físicas de habilidades motrices permitiéndole tener a los deportistas un espacio de carácter pedagógico, técnico que permitió evaluar el estado motriz y así evidenciar su progreso con el pasar de las sesiones de entrenamiento, en cada uno de los niveles de formación deportiva iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.

De esta manera se obtienen las condiciones antropométricas y habilidades motrices de los deportistas de la escuela de formación deportiva y recreativa de futbol del municipio de Quipile, iniciando con la caracterización de las medidas antropométricas (peso corporal, estatura, estatura sentado, envergadura y perímetro de cintura), luego de este procedimiento se prosiguió a realizar la caracterización de las habilidades motrices mediante la ejecución pruebas físicas (carrera de 20 metros lisos, Test salto largo sin impulso, Test shuttle run 4 X 10 mt, Test Bastón de Galton y Test Course Navette 20 metros).

Por lo tanto, al obtener los resultados de cada una de las Pruebas se realizó una respectiva valoración a nivel general del estado de los deportistas y arrojar las conclusiones pertinentes.

2. ANTECEDENTES

Se toma como punto de partida y referencia la capacitación brindada desde el componente de formación deportiva y altos logros de Indeportes Cundinamarca, dentro de la cual nuestros compañeros realizaron una minuciosa explicación de cada uno de los parámetros y características que se debían tener en cuenta para la realización y aplicación de las medidas antropométricas, test y pruebas físicas.

Además de ello se tiene en cuenta la verificación e indagación de material bibliográfico acorde al desarrollo de cada una de las pruebas, con la finalidad de tener mayor conocimiento, validez y a su vez mas control de los datos obtenidos del proceso de los deportistas.

3. JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo se enfocó en el estudio, toma de datos y respectivo análisis cualitativo y cuantitativo de las condiciones antropométricas, físicas, motrices de cada uno de los deportistas de la escuela de formación deportiva de futbol del municipio de Quipile Cundinamarca, puesto que se quiere realizar una evaluación al proceso pedagógico y formativo de los participantes del programa.

Este trabajo permitió mostrar las destrezas y condiciones que han desarrollado los deportistas frente a la adaptación a los entrenamientos realizados en el proceso deportivo de futbol y a su vez profundizar en las diferentes deficiencias y carencias que hallaron en los deportistas y poder seguir las trabajando para fortalecer las diferentes capacidades y ofrecer una formación deportiva integral a la población beneficiada.

4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿De que manera la aplicación de medidas antropométricas, test y pruebas físicas pueden ayudar a mejorar el proceso de formación deportiva de la escuela de futbol del municipio de Quipile, Cundinamarca?

5. OBJETIVOS

5.1 OBJETIVO GENERAL

- ✓ Realizar un diagnóstico general de los deportistas de la escuela de formación deportiva de futbol del municipio de Quipile que nos permitirá obtener resultados para un buen seguimiento, control y evaluación motriz del proceso formativo.

5.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Realizar una caracterización general de los deportistas por medio de la toma de medidas antropométricas y la aplicación de test y pruebas físicas en cada uno de los niveles de formación deportiva.

- ✓ Identificar cuáles son las principales fortalezas y debilidades de los deportistas en cada nivel de formación deportiva.

- ✓ Incentivar a los deportistas por la buenas prácticas deportivas y hábitos de vida saludables.

6. DESCRIPCION DE PRUEBAS ANTROPOMETRICAS

✓ Peso Corporal:

El niño/a, descalzo, se situará en el centro de la plataforma de la báscula distribuyendo su peso entre ambos pies, mirando al frente, con los brazos a lo largo del cuerpo, y sin realizar ningún movimiento. Se permite ropa ligera, excluyendo pantalón largo y sudadera. Unidad de medida kilogramos

El evaluado se colocará en el centro de la báscula en posición estándar erecta y de espalda o de frente al registro de la medida, sin que el cuerpo esté en contacto con nada que tenga alrededor. Instrumento: Balanza / Báscula de Precisión.



✓ Estatura de pie:

El niño/a, descalzo, permanecerá de pie, erguido, con los talones juntos y con los brazos a lo largo del cuerpo. Los talones, glúteos y parte superior de la espalda estarán en contacto con el tallímetro. La cabeza se orientará de tal manera que queden en un mismo plano horizontal la protuberancia superior del tragus del oído y el borde inferior de la órbita del ojo (Plano Frankfort). El niño/a inspirará profundamente y mantendrá la respiración, realizándose en ese momento la medición y tomando como referencia el punto más alto de la cabeza, quedando el pelo comprimido.

Materiales: Cinta Métrica, Escuadra, Pared.



- ✓ **Estatura Sentado:**

Talla sentado (ts): Distancia entre el vértex y el plano de sustentación del estudiado medida en cm. Posición: El evaluado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90º con los muslos al igual que la articulación de la rodilla, manos apoyadas en los muslos y los pies apoyados en el suelo o plano de sustentación. La espalda y la región occipital en contacto con el plano vertical del tallímetro o del antropómetro. Ubicar al evaluado en un ángulo de 90° entre el tronco y los muslos.

Técnica: Al igual que para la medición de la estatura se instruye al estudiado para que mantenga la mirada al frente y realice una inspiración profunda en el momento de la lectura. El evaluador le ayudará con una leve tracción hacia arriba desde el maxilar inferior.

Instrumento: Antropómetro o tallímetro. Banco de altura conocida en cm. La lectura de la medida se realizará tomando el cero de la medida a nivel de la superficie del banco, o restando a la lectura final la altura del banco.



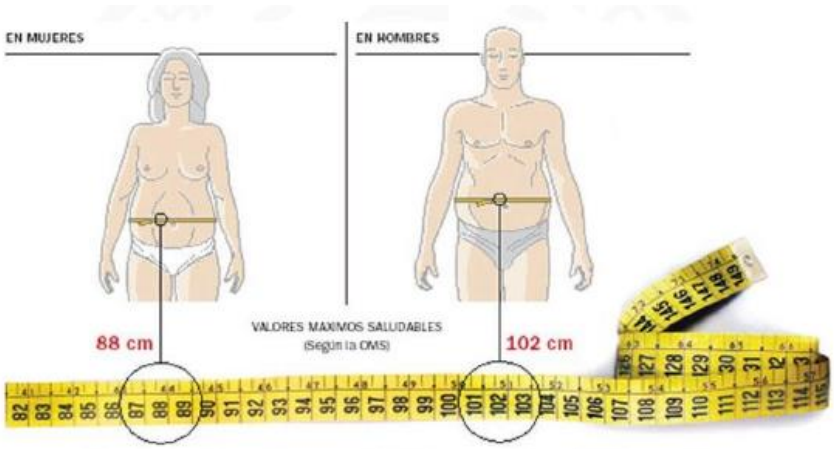
Unidad de medida Cm

- ✓ **Perímetro de la cintura:**

Objetivo: Medir la grasa corporal abdominal, troncal o central.

Materiales: cinta métrica no elástica

El niño/a llevará ropa ligera y estará de pie, con el abdomen relajado y con brazos cruzados sobre el pecho. Desde esta posición, el examinador rodeará la cintura del niño/a con la cinta métrica, quien a continuación bajará los brazos a una posición relajada y abducida. La medición se realizará en el nivel más estrecho, entre el borde del costal inferior (10º costilla) y la cresta ilíaca, al final de una espiración normal y sin que la cinta presione la piel. Si no existe una cintura mínima obvia, la medida se tomará en el punto medio entre el borde del costal inferior (10ª costilla) y la cresta ilíaca.



Unidad de medida centímetros

Envergadura:

Ponte de pie con la espalda completamente apoyada contra la pared y los hombros rectos. Párate lo más derecho posible y asegúrate de que los pies estén completamente apoyados en el suelo. Posiciona los talones contra la pared de forma que la espalda la toque ligeramente. Revisa que los hombros no estén encorvados hacia adelante ni tirados hacia atrás y que estén apoyados con comodidad.

- Asegúrate de sentirte cómodo en esa posición, ya que es importante que estés inmóvil mientras te toman las medidas.

Descripción Test y Pruebas físicas

✓ Test: 20 metros Lisos

Objetivo: Medir la velocidad de aceleración

Protocolo y metodología de evaluación

La velocidad a 20 metros se registra en segundos. Los participantes comenzaban de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Se instruyó a los participantes para que comenzaran a correr con las palabras "en sus marcas, listos, YA" y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se registró utilizando un cronómetro.

Unidad de medida segundos

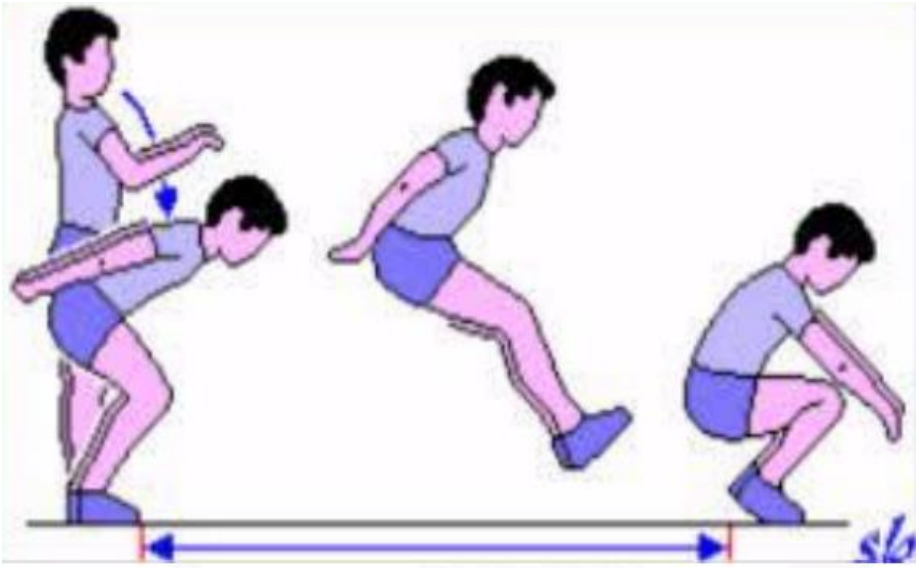
- ✓ **Test: salto largo sin impulso**

Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior

Protocolo y metodología de evaluación

Las pruebas de salto horizontal y salto vertical miden la fuerza muscular de la parte inferior del cuerpo. La prueba de salto horizontal comienza de pie con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego, el participante salta lo más lejos posible, aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado.

Se consideró el mejor resultado de dos ensayos



Gesto técnico salto largo sin impulso 2 intentos

Unidad de mediada centímetros (cm)

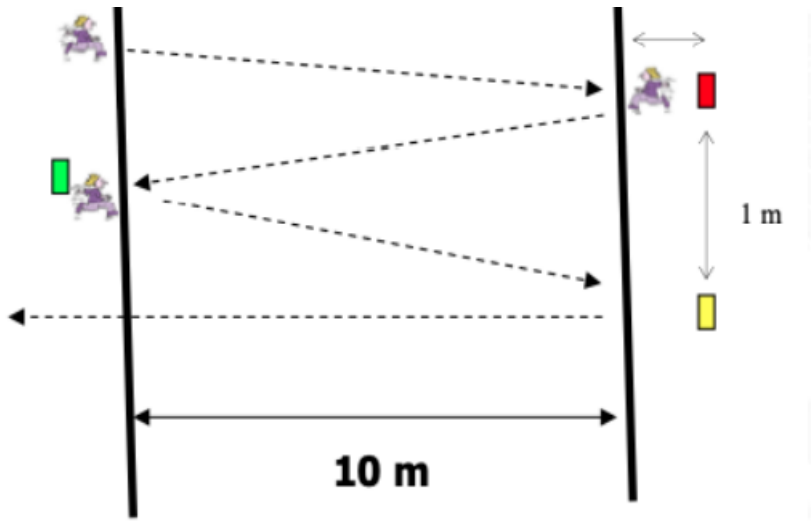
- ✓ **TEST: SHUTTLE 4X10 M**

Objetivo: medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación.

Protocolo y metodología de evaluación.

Material: Superficie limpia y no deslizante, cronómetro, cinta adhesiva y tres esponjas con colores diferentes. Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10 m). Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10 metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas (A, C). Cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correrá lo más rápido posible a la otra línea y volverá a la línea de salida con la esponja (A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja (A) se cambiará por la esponja B en la línea de salida. Luego, irá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida

Instrucciones: Prepararse detrás de la línea de salida. Cuando se indique el inicio, correrás tan rápido como sea posible a la otra línea sin esponja y volverás a la línea de salida con la esponja A, cruzaras las dos líneas con los dos pies. Luego, cambiarás la esponja A por la esponja B y volverás corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, donde deveras cambiar la esponja B por la C. Por último, volverás de nuevo a la línea de salida sin reducir tu velocidad hasta haberla cruzado.



Unidad de medida: Segundos

- ✓ **TEST DE AGARRE DE BASTON**

Posición sentada

El bastón al iniciar debe estar al borde superior de la mano del estudiante.

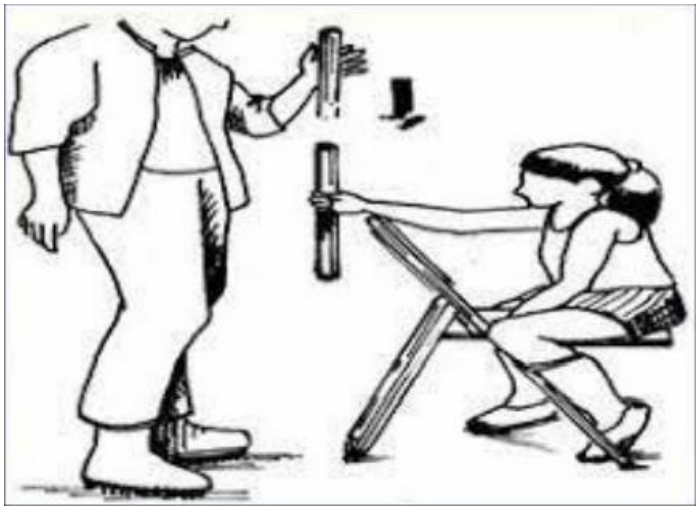
Soltar el bastón cada alumno realiza dos intentos.

Se registra el número de intentos (centímetros en el borde superior de la mano del ejecutante El alumno debe agarrar el bastón lo antes posible, la mirada debe permanecer hacia la mano con la que tiene que sujetar la vara. Se registra en centímetros la distancia que coincida con el borde superior de la mano del alumno una vez que éste haya sujetado el bastón y, por tanto, detenido la caída.

Objetivo: Medir el tiempo de reacción simple ante un estímulo visual.

Materiales: Bastón graduado en centímetros. Longitud 60 cm., diámetro 2,5 cm., peso aproximado de 0,5 kg. La escala comienza a 5 cm de uno de los extremos del Bastón.

Protocolo: El evaluado se coloca sentado en una silla, apoyando el brazo más hábil (dominante) sobre una superficie plana; la muñeca se debe encontrar a 5 cm. máximo del borde de la superficie, la palma de la mano hacia la línea media del cuerpo, los dedos semi - extendidos, el pulgar separado (mano semi - cerrada) y la vista fija en el bastón (Ramos, 2006).



Unidad de medida centímetros. (cm)

✓ TEST DE COURSE NAVETTE DE 20 METROS

Objetivo: Medir el VO2 máx (indirecto)

Protocolo y metodología de evaluación

El protocolo del 20m-SRT tiene las siguientes características: es un test audible, incremental, continuo (sin pausas), máximo hasta la fatiga, de aceleración y desaceleración (ir y volver). Consiste en correr el mayor tiempo posible entre 2 líneas separadas por 20m en doble sentido, ida y vuelta.

El ritmo de carrera es impuesto por una señal sonora. El reproductor de audio debe estar colocado en un costado del espacio para facilitar el sonido. Las primeras etapas son de velocidad baja y tienen como objetivo familiarizarse con el test y a su vez realizar una entrada en calor específica. El sujeto debe pisar detrás de la línea de 20 metros en el momento justo en que se emite la señal sonorao «beep». El test finaliza cuando el sujeto se detiene porque alcanzó la fatiga o cuando por 2 veces consecutivas no llega a pisar detrás de la línea al sonido del «beep». Los participantes pueden ser alentados verbalmente para realizar el máximo esfuerzo. La relación evaluador-sujetos debe ser como máximo de 1:10. La velocidad obtenida en la última etapa completa es considerada como la velocidad final alcanzada (VFA). La velocidad iniciales de 8,5 km/h esta se incrementa 0,5km/h -1 cada minuto.

El test tiene un total de 20 etapas, y la cantidad de repeticiones de 20m se incrementa en forma análoga a la velocidad. Esto se debe a que al aumentar la velocidad, los sujetos

7. DISEÑO METODOLOGICO

La metodología empleada para abordar este proyecto se tuvo en cuenta que recopilara la mayor información posible siendo esta una metodología mixta de corte cualitativo y cuantitativo, puesto que se indago respecto a las características teóricas de las medidas antropométricas, test y pruebas físicas, para luego después de su aplicación y puesta en práctica realizar en análisis cuantitativo de los resultados obtenidos y por ende determinar las conclusiones.

En esta se tuvieron en cuenta las características y parámetros establecidos para el desarrollo de cada prueba con cada una de las categorías iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, teniendo en cuenta los rangos de edades y las pruebas dispuestas para cada nivel, teniendo como punto de partida establecer un orden lógico para obtener los mejores resultados de los deportistas que hacen parte del proceso.

8. CRONOGRAMA

Se organizaron las actividades atendiendo los parametros establecidos por Indeportes Cundinamarca, con la finalidad de realizar un acompañamiento entre el grupo de trabajo asigando para el deporte formativo del municipio de Quipile, permitiendo intervenir los diferentes lugares y sitios de entrenamiento de manera mas organizada siendo eficases y optimizando los recursos.

Los sitios de entrenamiento que se intervinieron se dividieron en dos zonas de trabajo como lo fue en La inspección la virgen donde se trabajó con el docente Felipe Turriago formador de Baloncesto del municipio de Quipile, se convocaron los deportistas que cuenta tenemos en lista cada formador, el espacio destinado para desarrollar los test fue en las instalaciones del colegio Joaquín Alfonso Medina de la inspección de la virgen con el fin de tener un espacio amplio, se dividen zonas de trabajo para cada requerimiento de las pruebas: zona para toma de medidas antropométricas: peso, envergadura, perímetro de cintura, estatura de pie y sentado, en las demás zonas se llevaron a cabo las pruebas donde cada uno tenía una función ya sea la toma de tiempos de cada deportistas o la toma de evidencias fotográficas

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

MES DE MAYO DEL 2022																													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
MES DE NOVIEMBRE DEL 2022																													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

CRONOGRAMA ELABORACION DE EVENTO DEPORTIVO Y RECREATIVO ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

MES DE JULIO DEL 2022																													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
MES DE OCTUBRE DEL 2022																													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

9. INTERPRETACION Y ANALISIS DE DATOS CUALITATIVOS Y CUANTITATIVOS

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: DISCIPLINA:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	HEYIEL MOSQUERA RAMIREZ	5	3/01/2018	FUTBOL	18	1.16	58	1.16	52
2	LISANDRO DAVID OVALLE RIVERO	5	2/10/2017	FUTBOL	17.8	1.06	55	1.08	54
3	JUAN JOSE CASTRO GONZALEZ	6	14/08/2016	FUTBOL	25.4	1.19	70	1.17	61
4	JULIETH ESTEFANI OVALLE CASALLAS	6			26,6	1,22	64	1,17	64
5	EIBER ENRIQUE BOLAÑOS GONZALEZ	6			17	1,13	57	1,09	51
6	XAVIER ALEJANDRO OVALLE RIVERO	7	23/06/2015	FUTBOL	23.3	1.20	60.5	1.25	57
7	JOSTIN ALEXIS CRUZ BERRIO	7			23	1,23	61	1,16	60
8	EMILY SOFIA CHAPARRO UNEME	8	3/06/2014	FUTBOL	23.8	1.29	66	1.28	56
9	KEVIN FELIPE RIVERA ORTIZ	8	20/06/2014		29,3	1,29	67	1,31	62
10	LUISA FERNANDA CARDENAS RODRIGUEZ	8	16/11/2013		26	1,28	67	1,25	56
11	LEIDY YULIANA IBAÑEZ LOPEZ	8	13/12/2013		44	1,37	73	1,38	
12	ERVELIN ISABEL BOLAÑOS GONZALEZ	9	8/07/2013		22,3	1,23	63	1,2	55
13	KEILER DE JESUS GARCIA GARZON	9	19/07/2013	FUTBOL	26,25	1,32	66	1,35	59
14	JOHAN STIVEN REYES DIAZ	9	25/09/2013	FUTBOL	25.1	1.26	66	1.29	59
15	YURI PAOLA SOLER MORENO	9	28/09/2013		29	1,31	68	1,26	65
16	JENIFER NATALIA GONZALEZ LEGUIZAMON	11	21/03/2011		30,4	1,34	71	1,28	66
17	TANIA YIRLEY GARCIA GARZON	10	13/10/2011	FUTBOL	33.9	1.49	72	1.55	61
18	LAURA NATALI MENDOZA SOLER	10	16/11/2011		37,3	1,45	76	1,44	72
19	LISBETH CAROLINA BOLAÑOS GONZALEZ	11	7/07/2011		42,6	1,49	76	1,53	68
20	CAMILO ANDRES CARDENAS RODRIGUEZ	11	7/09/2011		30,5	140	71	1,41	62
21	DARY NICOLL REYES DIAZ	11	22/12/2011	FUTBOL	33	1.44	72	1.46	66
22	STEFANIA LOPEZ MORENO	13	21/07/2009		47,7	1,59	83	1,53	69

Página 1
Página 2

MUNICIPIO EVALUADO: QUIPILE

FORMADOR: CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

10. ANLISIS DE LAS PRUEBAS DEL NIVEL MENORES DE 8 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS

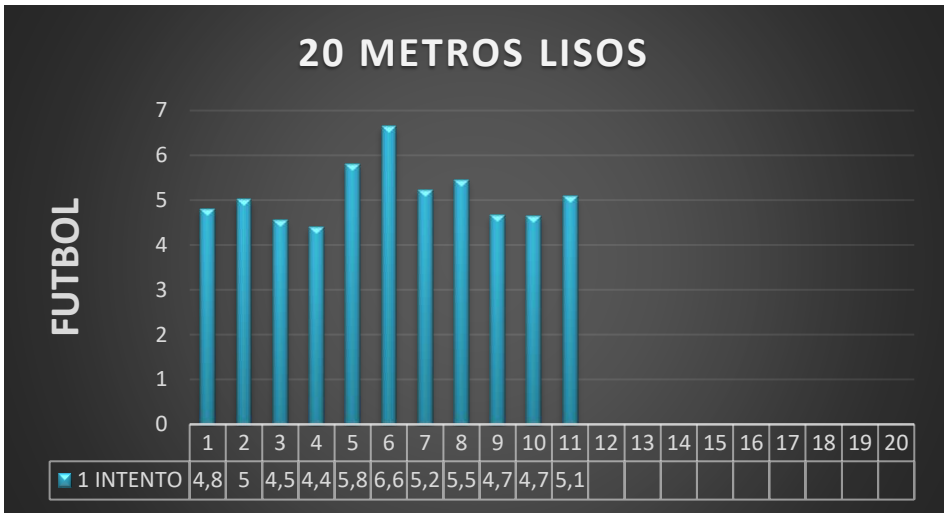
	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separenco unicamente con la COMA		RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (5,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (0) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO
1	JUAN JOSE CASTRO GONZALEZ	FUTBOL	4,8	110	111	160	160,5	160,5	18,61	24	41
2	XAVIER ALEJANDRO OVALLE RIVERO	FUTBOL	5,01	62	110	170,1	170,3	170,3	16,33	36	37
3	MEYIEL MOSQUERA RAMIREZ	FUTBOL	4,54	157	154	160,8	160,7	160,8	15,02	10	23
4	EMILY SOFIA CHAPARRO UNEME	FUTBOL	4,4	133	147	180,6	190,1	190,1	14,33	34	21
5	LISANDRO DAVID OVALLE RIVERO	FUTBOL	5,79	113	105	130,3	140,6	140,6	18,28	58	54
6	JULIETH ESTEFANI OVALLE CASALLAS	FUTBOL	5,64	79	90	1,62	1,68	1,68	15,25	52	51
7	EIBER ENRIQUE BOLAÑOS GONZALEZ	FUTBOL	5,23	81	79	1,56	1,54	1,56	16,45	53	40
8	JOSTIN ALEXIS CRUZ BERRIO	FUTBOL	5,45	87	94	1,58	1,65	1,65	16,5	56	56
9	LUISA FERNANDA CARDENAS RODRIGUEZ	FUTBOL	4,66	104	99	1,75	1,76	1,76	15,56	40	26
10	KEVIN FELIPE RIVERA ORTIZ	FUTBOL	4,65	103	109	1,72	1,76	1,76	17,34	38	51
11	LEIDY YULIANA IBAÑEZ LOPEZ	FUTBOL	5,08	71	72	1,65	1,68	1,68	16,28	30	34
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
	MUNICIPIO EVALUADO:		QUIPILE								
	FORMADOR :		CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA								

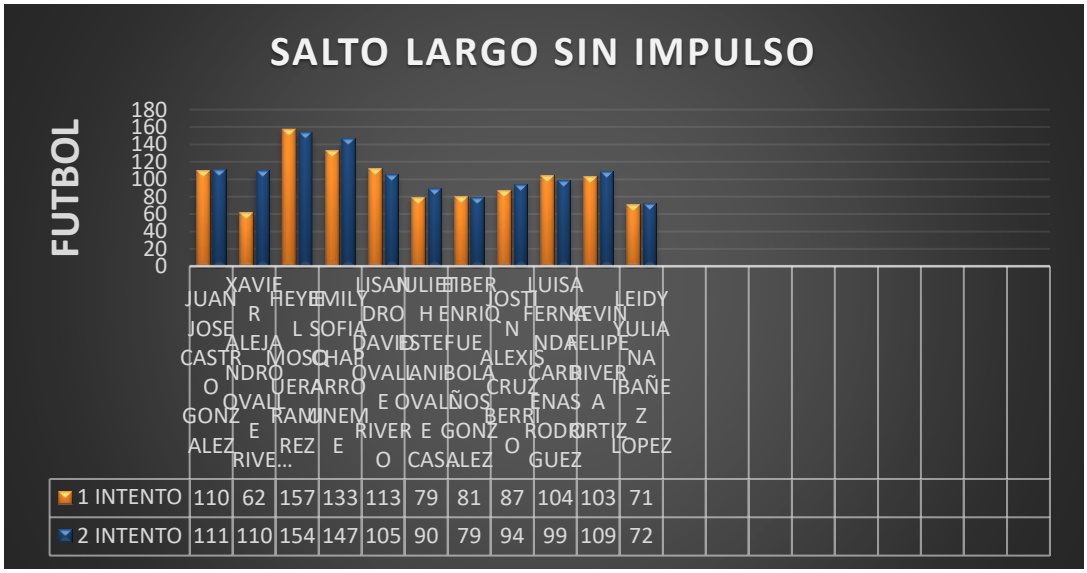
Página 1

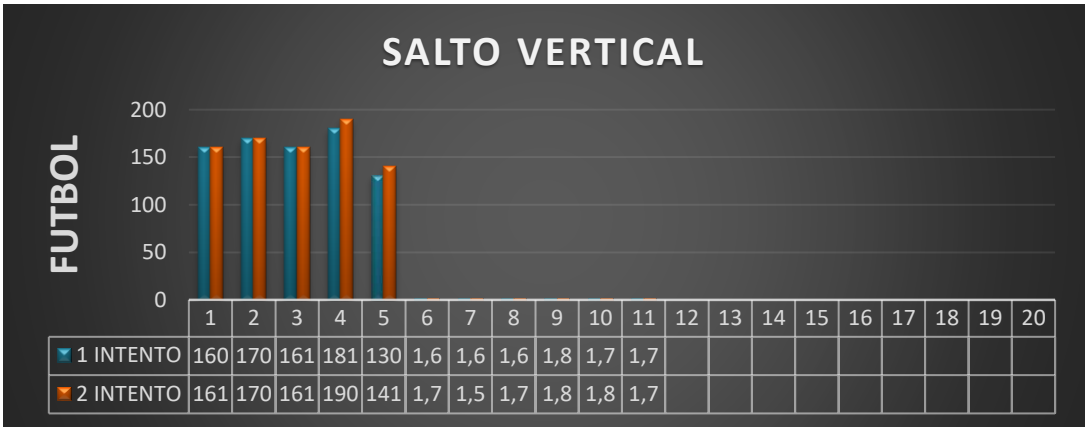
Los resultados obtenidos en este grupo de niños y niñas menores de 8 años demuestran que los niños que están en fase inicial es decir en edades tempranas de ambientación a la práctica deportiva del futbol.

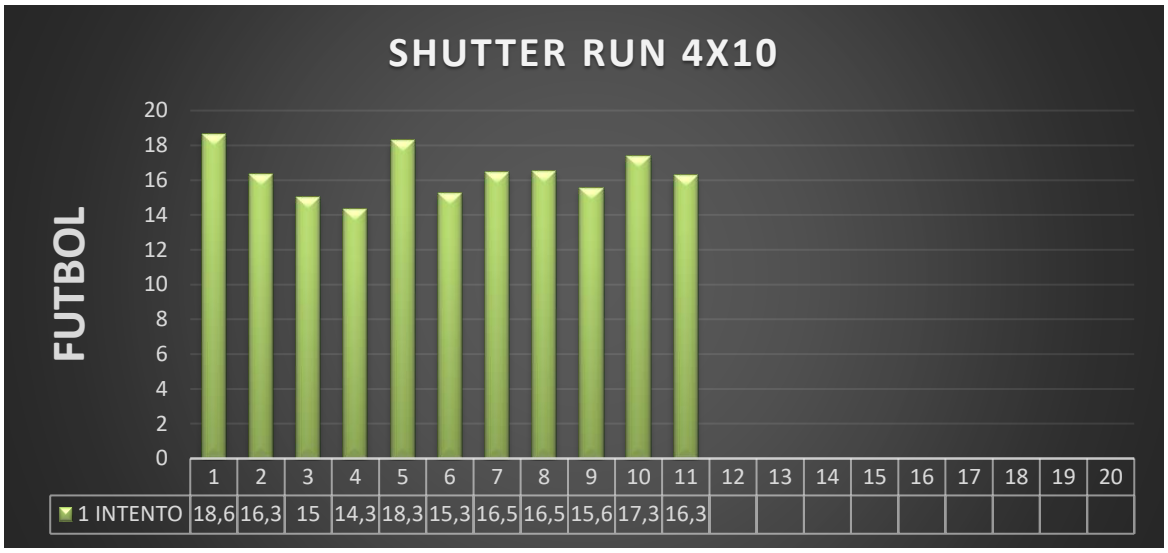
Tienen conciencia de las pruebas realizadas y tienden a tener un espíritu muy competitivo a la hora de desarrollar cada una de las pruebas y querer superar sus propias marcas, no obstante, es importante recalcar en la fase sensible que se encuentran sus movimientos son acelerados y poco controlados.

Es por ello que paulatinamente desde las sesiones de entrenamiento se debe hacer énfasis en el trabajo de juegos predeportivos que permitan ir desarrollando sus habilidades físicas y motoras.


20 METROS LISOS
FUTBOL
0
1
2
3
4
5
6
7
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
1 INTENTO 4,8 5 4,5 4,4 5,8 6,6 5,2 5,5 4,7 4,7 5,1


SALTO LARGO SIN IMPULSO
FUTBOL
0
20
40
60
80
100
120
140
160
180
JUAN JOSE CASTRO GONZALEZ
XAVIER ALEJANDRO OVALLE RIVE...
HEYDEL MOSQUERA RAMIREZ
EMILY SOFIA CHARRO JIMENEZ
USAN DROID DAVID OVALLE RIVERO
JULIETH ESTEFANIA OVALLE CASA
TIBERIO ENRIQUE BOLAÑOS GONZALEZ
LOSTIN ALEXIS CRUZ BERRIO
LUISA FERNANDA CARENAS RODRIGUEZ
KEVIN FELIPE RIVERA ORTIZ
LEIDY YULIANA IBAÑEZ LOPEZ
1 INTENTO 110 62 157 133 113 79 81 87 104 103 71
2 INTENTO 111 110 154 147 105 90 79 94 99 109 72


SALTO VERTICAL
FUTBOL
0
50
100
150
200
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
1 INTENTO 160 170 161 181 130 1,6 1,6 1,6 1,8 1,7 1,7
2 INTENTO 161 170 161 190 141 1,7 1,5 1,7 1,8 1,8 1,7


SHUTTER RUN 4X10
FUTBOL
20
18
16
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
1 INTENTO 18,6 16,3 15 14,3 18,3 15,3 16,5 16,5 15,6 17,3 16,3


SHUTTER RUN 4X10
FUTBOL
20
15
10
5
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
1 INTENTO 18,6 16,3 15 14,3 18,3 15,3 16,5 16,5 15,6 17,3 16,3

11. ANALISIS DE LAS PRUEBAS DEL NIVEL DE 9-10 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
'CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
SEGUNDO SEMESTRE

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (b) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO
1	JOHAN STIVEN REYES DIAZ	FUTBOL	4,36	140	139	180,5	180,6	14,19	37	26
2	TANIA YIRLEY GARCIA GARZON	FUTBOL	4,73	147	145	220,4	220,5	14,38	44	19
3	KEILER DE JESUS GARCIA GARZON	FUTBOL	4,25	145	151	190,4	190,8	13,93	49	29
4	YURI PAOLA SOLER MORENO	FUTBOL	4,15	76	87	1,75	1,77	14,45	55	37
5	ERVELIN ISABEL BOLAÑOS GONZALEZ	FUTBOL	4,08	94	96	1,72	1,86	14,26	27	25
6	LAURA NATALI MENDOZA SOLER	FUTBOL	4,36	109	96	1,84	1,82	14,21	30	36
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

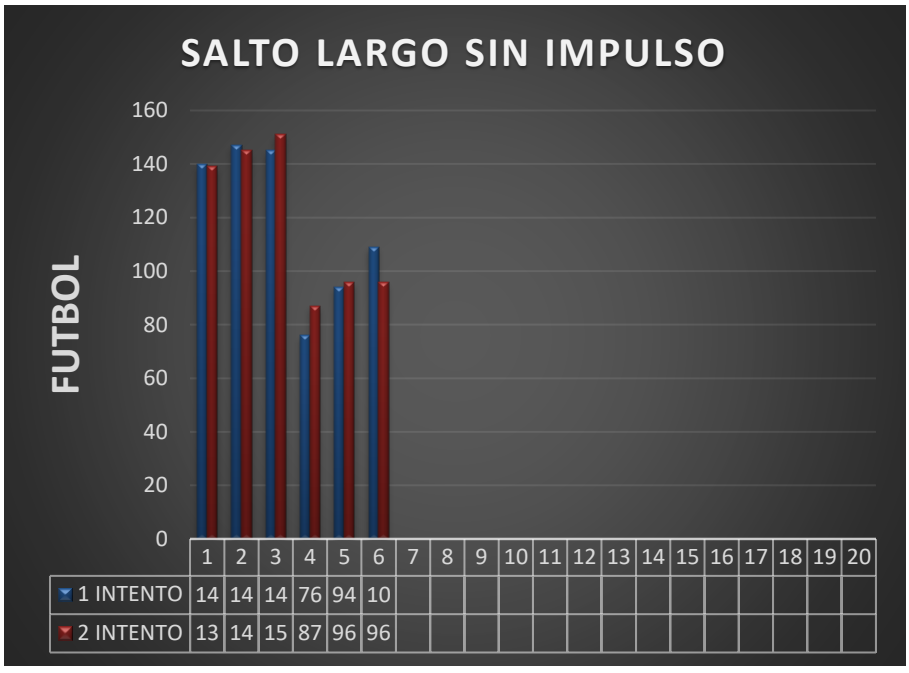
MUNICIPIO EVALUADO:	QUIPILE
FORMADOR :	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

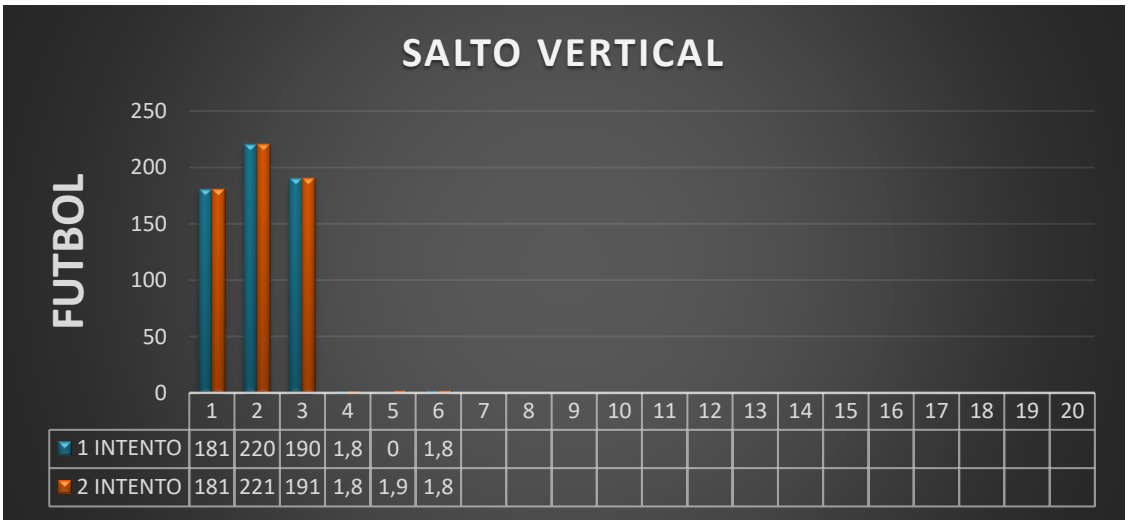
Página 1

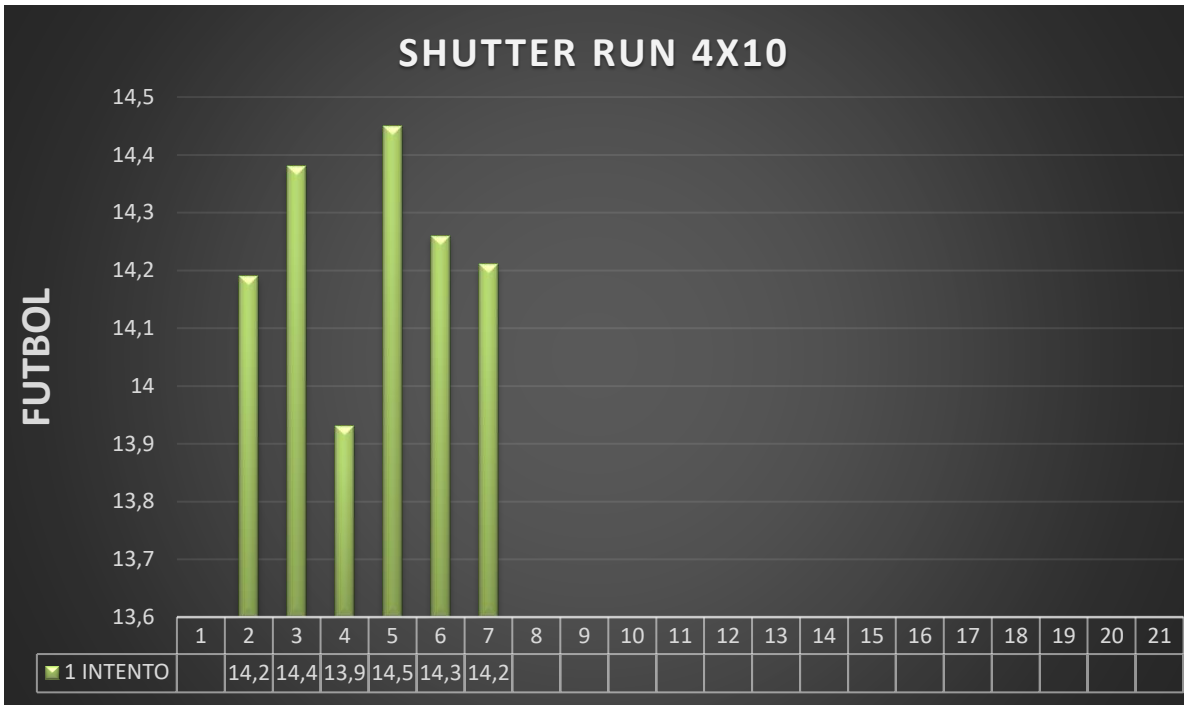
En este rango de edad podemos encontrar que a la hora de desarrollar las pruebas la gran mayoría se encuentra en un mismo nivel, lo que quiere decir que se tiene un grupo homogéneo, en el cual se pueden trabajar conceptos y habilidades motrices en una misma línea sin interferir en el desarrollo autónomo de cada deportista.

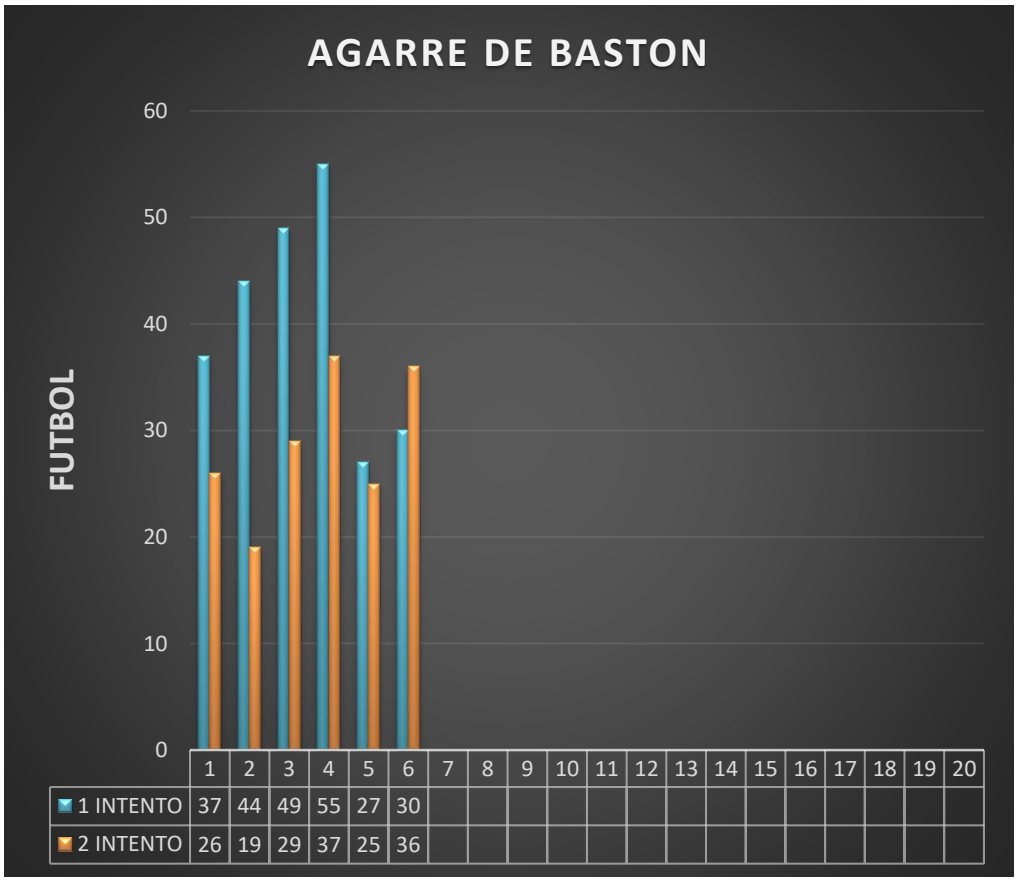
Es de vital importancia que a los niños y niñas les agradan este tipo de pruebas por que permiten tener un cierto grado de competencia con los demás y consigo mismo.


20 METROS LISOS
FUTBOL
4,8
4,6
4,4
4,2
4
3,8
3,6
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
1 INTENTO 4,36 4,73 4,25 4,15 4,08 4,36


SALTO LARGO SIN IMPULSO
FUTBOL
160
140
120
100
80
60
40
20
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
1 INTENTO 14 14 14 76 94 10
2 INTENTO 13 14 15 87 96 96


SALTO VERTICAL
FUTBOL
250
200
150
100
50
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
1 INTENTO 181 220 190 1,8 0 1,8
2 INTENTO 181 221 191 1,8 1,9 1,8


SHUTTER RUN 4X10
FUTBOL
14,5
14,4
14,3
14,2
14,1
14
13,9
13,8
13,7
13,6
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21
1 INTENTO 14,2 14,4 13,9 14,5 14,3 14,2


AGARRE DE BASTON
FUTBOL
60
50
40
30
20
10
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
1 INTENTO 37 44 49 55 27 30
2 INTENTO 26 19 29 37 25 36

12. ANALISIS DE LAS PRUEBAS DEL NIVEL DE 11-13 AÑOS

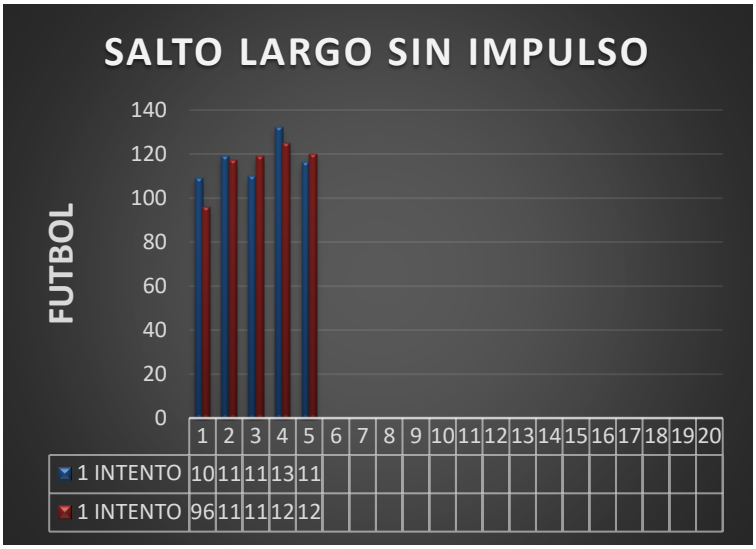
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS

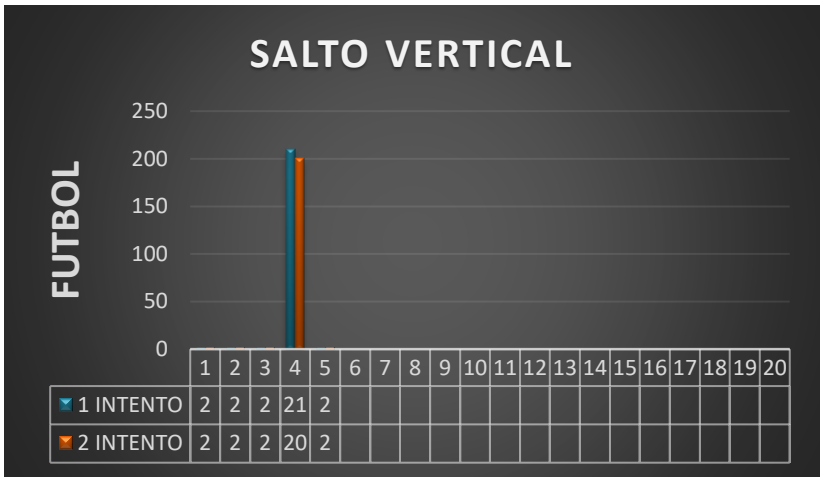
	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA
			1 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	
1	JENIFER NATALIA GONZALEZ LEGUIZAMON	FUTBOL	4,46	109	96	1,84	1,82	1,84	33	30	1,53
2	LISBETH CAROLINA BOLAÑOS GONZALEZ	FUTBOL	4,72	119	117	2,22	2,21	2,22	46	39	1,56
3	CAMILO ANDRES CARDENAS RODRIGUEZ	FUTBOL	4,03	110	119	2,03	2,03	2,03	42	44	1,38
4	DARY NICOLL REYES DIAZ	FUTBOL	4,57	132	125	210	200	14,38	35	31	1,46
5	STEFANIA LOPEZ MORENO	FUTBOL	4,75	116	120	2,22	2,27	2,27	38	35	1,45
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
	MUNICIPIO EVALUADO:		QUIPILE								
	FORMADOR :		CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA								

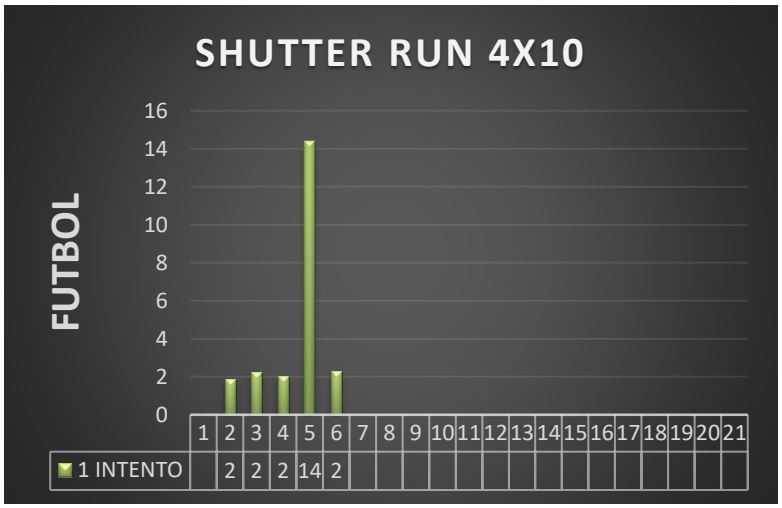
Página 1

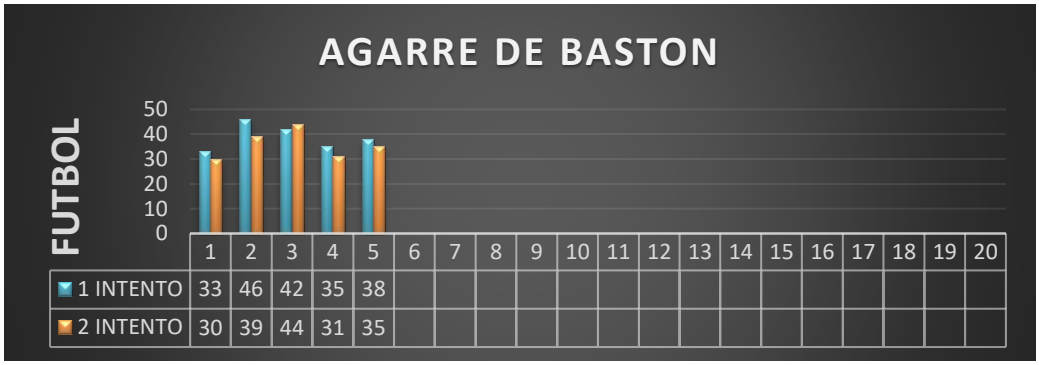
En este grupo se debe seguir trabajando acorde a la fase sensible con trabajos que les permitan mantener y mejorar las capacidades físicas de velocidad de desplazamiento, velocidad de reacción, resistencia anaeróbica y aeróbica y flexibilidad.

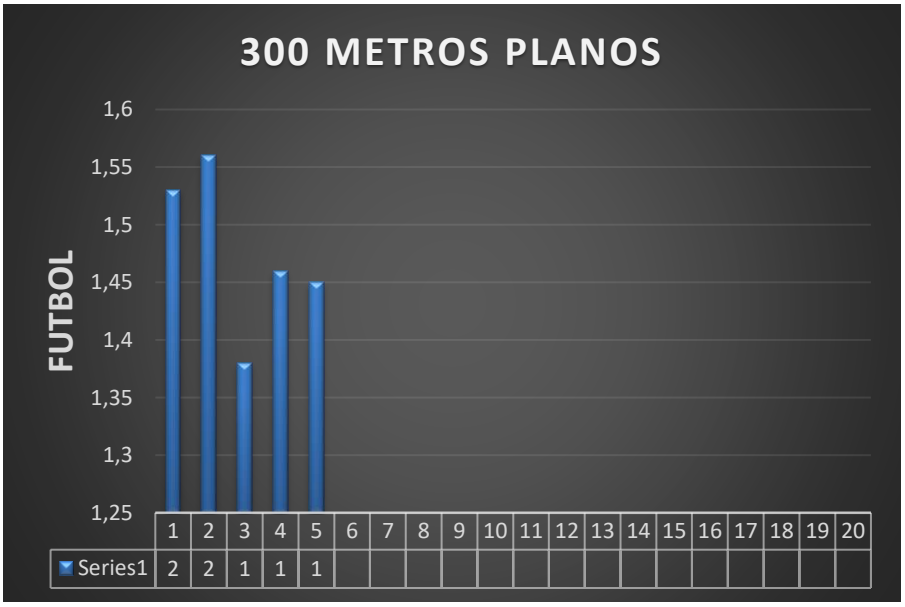

20 METROS LISOS
FUTBOL
4,8
4,6
4,4
4,2
4
3,8
3,6
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
1 INTENTO 4,5 4,7 4 4,6 4,3


SALTO LARGO SIN IMPULSO
FUTBOL
140
120
100
80
60
40
20
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
1 INTENTO 10 11 11 13 11
1 INTENTO 96 11 11 12 12


SALTO VERTICAL
FUTBOL
250
200
150
100
50
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
1 INTENTO 2 2 2 21 2
2 INTENTO 2 2 2 20 2


SHUTTER RUN 4X10
FUTBOL
16
14
12
10
8
6
4
2
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21
1 INTENTO
2 2 2 14 2


AGARRE DE BASTON
FUTBOL
50
40
30
20
10
0
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
1 INTENTO 33 46 42 35 38
2 INTENTO 30 39 44 31 35


300 METROS PLANOS
FUTBOL
1,6
1,55
1,5
1,45
1,4
1,35
1,3
1,25
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Series1 2 2 1 1 1

13. CONCLUSIONES

- ✓ Se logro obtener la caracterización antropométrica y de pruebas físicas de 22 deportistas en los niveles de iniciación y fundamentación, logrando evidenciar aspectos importantes de sus capacidades físicas y motrices.
- ✓ Los deportistas evidenciaron un reconocimiento dentro del cual comprueban que el proceso de formación deportiva de futbol les ayuda a mejorar sus condiciones y por ende a mejorar su calidad de vida en diferentes aspectos.
- ✓ Se puede evidenciar las fortalezas y debilidades que presentan algunos deportistas en el antes, durante y después de realizar este tipo de test y pruebas físicas.

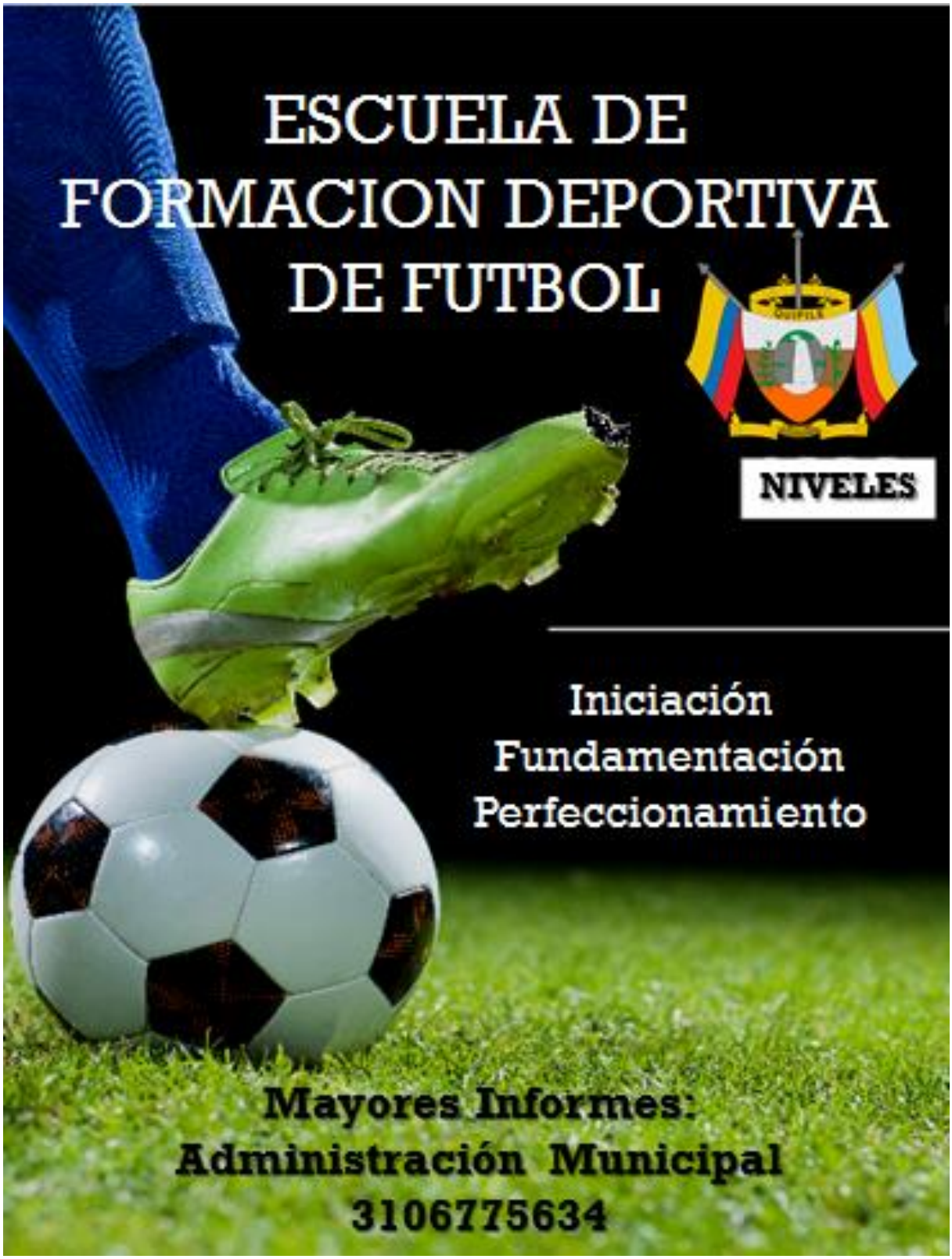
14. Anexos

<table>
<tr><th colspan="2">EVIDENCIA FOTOGRAFICA MEDIDAS ANTROPOMETRICAS, TEST Y PRUEBAS FISICAS</th></tr>
<tr><th>PESO</th><th>TALLA DE PIE</th></tr>
<tr><td>
</td><td>
</td></tr>
<tr><th>TALLA SENTADO</th><th>TALLA SENTADO</th></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
</table>

ENVERGADURA	**ENVERGADURA**
	
BASTON DE GALTON	**BASTON DE GALTON**
	
SHUTTLE 4X10 M	**SHUTTLE 4X10 M**
	
BASTON DE GALTON	**BASTON DE GALTON**

	
20 **METROS LISOS**	20 **METROS LISOS**
	
SALTO LARGO SIN IMPULSO	**SALTO LARGO SIN IMPULSO**
	

CONVOCATORIA



PLAN PEDAGOGICO ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA DE FUTBOL

MUNICIPIO DE QUIPILE

INDEPORTES CUNDINAMARCA

INSTRUCTOR DEPORTIVO

CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA

2022

INTRODUCCION

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, en el marco del plan de desarrollo CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA, proyecto el apoyo, fomento y masificación del deporte formativo y recreativo, es por esto que se requiere diseñar un plan pedagógico para iniciar el proceso de la escuela de formación deportiva y recreativa de futbol en el municipio de Quipile.

Este documento contiene una serie de actividades, acciones y planes de entrenamiento que abarcan aspectos en los diferentes etapas de formación Iniciación, Fundamentación y perfeccionamiento, todo ello con el único fin de formar niños, niñas, adolescentes y jóvenes íntegramente a través de la práctica deportiva y el aprovechamiento del tiempo libre y mejorar la calidad de vida de los quipileños.

Teniendo en cuenta que la gran finalidad es acrecentar, apoyar y fomentar la práctica deportiva, es de vital importancia tener claro que esto ayuda a mejorar aspectos físicos, mentales, emocionales y socio- afectivos que posibilitan tener poblaciones más sanas y libres del sedentarismo, que a su vez desarrollaran virtudes que se aprovecharan en la vida diaria.

Este proyecto pedagógico tiene como propósito presentar metodologías, estrategias y planes que permitan a través de la práctica deportiva del futbol mejorar diferentes aspectos en la población a intervenir y marcar un precedente que permita tener un punto de partida en esta disciplina logrando avances y reconocimientos para futuros procesos de formación deportiva en futbol.

JUSTIFICACIÓN

La principal razón por la cual nace este proyecto de escuela de formación deportiva de futbol, es fomentar la práctica deportiva y de esta manera masificar la participación ciudadana en territorios urbanos y rurales, que permitan involucrar todo tipo de población y por ende desarrollar sus capacidades físicas y cualidades deportivas por medio del futbol, siempre teniendo en cuenta los niveles de formación deportiva.

El deporte brinda diferentes espacios y ambientes que permiten que los grupos que se intervienen en las diferentes fases de formación deportiva (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento), mejoren paulatinamente y además en aspectos saludables, sociales, de integración y en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales.

El Futbol es el deporte más practicado a nivel mundial, en Colombia y en el departamento de Cundinamarca siempre ha sido un deporte referente e insignia, dentro del cual se han obtenido grandes hazañas y representaciones que avivan la pasión y el sentimiento por continuar la gran labor de formar personas y excelentes deportistas a través de esta disciplina.

Por estas y muchas razones más la escuela de formación deportiva y recreativa de futbol del municipio de Quipile, requiere iniciar un proceso formativo que brinde aspectos desde lo básico a lo más complejo.

Es indisplensable contar con un trabajo mancomunado por parte de Indeportes Cundinamarca, el municipio y sus habitantes, que permitan a este proceso fortalecer la práctica deportiva y recreativa del futbol, beneficiando la población de Quipile y cumplir a cabalidad lo estipulado en este plan pedagógico de trabajo.

MARCO LEGAL

Ley 181 de 1995

ARTÍCULO 2: El objetivo especial de la presente Ley, es la creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

ARTÍCULO 4 Derecho Social: El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social, bajo los siguientes principios:

Aparte tachado declarado inexequible por la Sentencia C-317-98 de 30 de junio de 1998

- ✓ Universalidad. Todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre.

- ✓ Participación comunitaria. La comunidad tiene derecho a participar en los procesos de concertación, control y vigilancia de la gestión estatal en la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

- ✓ Participación ciudadana. Es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria.

- ✓ Integración funcional. Las entidades públicas o privadas dedicadas al fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, concurrirán de manera armónica y concertada al cumplimiento de sus fines, mediante la integración de funciones, acciones y recursos, en los términos establecidos en la presente Ley.

- ✓ Democratización. El Estado garantizará la participación democrática de sus habitantes para organizar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, sin discriminación alguna de raza, credo, condición o sexo.

- ✓ Ética deportiva. La práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, preservará la sana competición, pundonor y respeto a las normas y reglamentos de tales actividades. Los organismos deportivos y los participantes en las distintas prácticas deportivas deben acoger los regímenes disciplinarios que le sean propios, sin perjuicio de las responsabilidades legales pertinentes.

ARTÍCULO 6: Es función obligatoria de todas las instituciones públicas y privadas de carácter social, patrocinar, promover, ejecutar, dirigir y controlar actividades de recreación, para lo cual elaborarán programas de desarrollo y estímulo de esta actividad, de conformidad con el Plan Nacional de Recreación. La mayor responsabilidad en el campo de la recreación le corresponde al Estado y a las Cajas de Compensación Familiar. Igualmente, con el apoyo de Coldeportes impulsarán y desarrollarán la recreación, las organizaciones populares de recreación y las corporaciones de recreación popular.

ARTÍCULO 7: Los entes deportivos departamentales y municipales coordinarán y promoverán la ejecución de programas recreativos para la comunidad, en asocio con entidades públicas o privadas que adelanten esta clase de programas en su respectiva jurisdicción.

ARTÍCULO 8: Los organismos deportivos municipales ejecutarán los programas de recreación con sus comunidades, aplicando principios de participación comunitaria. Para el efecto, crearán un Comité de Recreación con participación interinstitucional y le asignarán recursos específicos.

Artículo 53. El Plan Nacional del Deporte, la Recreación y la Educación Física, tendrá como fundamento los planes y proyectos que las entidades territoriales de carácter municipal, departamental y las instituciones del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre asociados, propongan para el fomento y desarrollo del sector deportivo de acuerdo con las políticas del Gobierno Nacional.

ARTICULO 15: El deporte en general. es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

ARTÍCULO 16: Entre otras, las formas cómo se desarrolla el deporte son las siguientes: Deporte formativo. Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.

ARTÍCULO 17: El Deporte Formativo y Comunitario hace parte del Sistema Nacional del Deporte y planifica, en concordancia con el Ministerio de Educación Nacional, la enseñanza y utilización constructiva del tiempo libre y la educación en el ambiente, para el perfeccionamiento personal y el servicio a la comunidad, diseñando actividades en deporte y recreación para niños, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad.

ARTÍCULO 66: Los entes deportivos departamentales deberán adoptar las políticas, planes y programas que, en deporte, recreación y aprovechamiento del tiempo libre, establezcan el Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, y el Gobierno Nacional. Además, tendrán entre otras, las siguientes funciones:

1. Estimular la participación comunitaria y la integración funcional en los términos de la Constitución Política, la presente Ley y las demás normas que lo regulen.
2. Coordinar y desarrollar programas y actividades que permitan fomentar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en el territorio departamental.
3. Prestar asistencia técnica y administrativa a los municipios y a las demás entidades del Sistema Nacional del Deporte en el territorio de su jurisdicción.
4. Proponer y aprobar en lo de su competencia el plan departamental para el desarrollo del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.
5. Participar en la elaboración y ejecución de programas de cofinanciación de la construcción, ampliación y mejoramiento de instalaciones deportivas de los municipios.
6. Promover, difundir y fomentar la práctica de la educación física, el deporte y la recreación en el territorio departamental.
7. Cooperar con los municipios y las entidades deportivas y recreativas en la promoción y difusión de la actividad física, el deporte y la recreación y atender a su financiamiento de acuerdo con los planes y programas que aquéllos presenten.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- ✓ Implementar la escuela de formación deportiva y recreativa de fútbol para el aprovechamiento del tiempo libre y mejorar la calidad de vida en el municipio de Quipile Cundinamarca.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Cumplir el plan pedagógico diseñado para la Escuela Deportiva de futbol de Quipile.
- ✓ Desarrollar estrategias pedagógicas de enseñanza-aprendizaje que permitan desarrollar los niveles de formación deportiva.
- ✓ Promover ambientes de aprendizaje y situaciones por medio del futbol permitan desarrollar un buen desempeño deportivo y de integración fortaleciendo las relaciones interpersonales.
- ✓ Mejorar la motricidad general y desarrollar las habilidades motrices especificas en la práctica del deporte.

POBLACIÓN OBJETO

La escuela de formación deportiva y recreativa de futbol está dirigida a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes en edades comprendidas de los 6 a los 17 años de edad de sexo masculino y femenino en contextos rurales y urbanos, distribuidos en tres grupos correspondientes al nivel formativo Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento, que pertenezca del municipio de Quipile Cundinamarca.

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

El fútbol es un deporte jugado en un campo rectangular con dos porterías entre dos equipos de once jugadores cada uno con una pelota esférica, la cual debe ser pateada. Es el más practicado y más popular entre los espectadores, con un seguimiento de unos 4 mil millones de aficionados. El objetivo del juego es introducir el balón el mayor número posible de veces en la portería del contrario, esto se llama marcación de un gol, el equipo vencedor es el que consiga introducir más goles.

Es un deporte practicado al aire libre en el que dos equipos con once jugadores cada uno, deben tomar posesión de un balón pateandolo. El objetivo es que el balón entre en la portería contraria (gol). El equipo que mayor cantidad de goles realice, será el equipo triunfador.

El término proviene del inglés football (pie y pelota), por lo que también se le conoce como balompié. Los juegos de fútbol también pueden disputarse entre equipos de un mismo país (competiciones nacionales de clubes, como en el fútbol mexicano, se tiene la Liga Mexicana de Fútbol), entre equipos de distintos países (competiciones internacionales de clubes o selecciones nacionales) como en el Mundial de Fútbol.

Historia del fútbol

Hay registros de juegos similares practicados en Japón, China, Grecia y Roma. Su historia moderna es de casi 150 años, hacia 1863, cuando Inglaterra hizo la separación del Rugby-Football y de la Asociación de Football y se creó la Football Association.

Existen registros de la dinastía Han en China durante el año 200 a.C., de un juego llamado tsu chu, el cual consistía en dar patadas a una bola hecha de cuero, siendo este juego muy grato para los emperadores chinos. Por otro lado, el epicurus y el harpastum fueron algunos de los juegos que surgieron en Grecia y Roma, jugados con pies y manos.

Durante el medioevo surgieron varios tipos practicados entre regiones. Participaban muchos jugadores y las porterías estaban ubicadas a más de un kilómetro la una de la otra. Estos eran llamados fútbol de carnaval, ya que estaban asociados a esta época del año.

A partir del siglo XVIII se popularizó en las escuelas públicas, pero aún participaban muchos jugadores por cada equipo. En 1846 H. de Winton y J.C, realizaron un encuentro entre las escuelas públicas de mayor importancia y surgieron los primeros intentos de reglamento de fútbol, surgiendo diez reglas, las cuales llamaron reglas de Cambridge, ya que fue en esta casa de estudios que llevaron a cabo este encuentro.

En 1855, fue creado el club más antiguo del mundo, el Sheffield Football Club, el Club de Liga Notts County fundado en 1862 y en 1863 se creó en Londres la Fútbol Asociación FA. En 1871, y por la idea de disputar una Copa, el secretario de la FA, Charles Alcock, propuso una reunión a la que invitaron a los clubes de los cuales asistieron doce.

En 1872 se realizó la primera competencia en la cual participaron quince clubes y la Copa fue ganada por Wanderers. Hasta 1982 todas las finales de estas competencias se realizaron en Kennington Oval, Londres.

El balompié se extendió en toda Europa a principios del siglo XX y ya la mayoría de la naciones habían formado sus confederaciones, como por ejemplo, en 1885 Bélgica, en 1901 Checoslovaquia, en 1907 Luxemburgo, en 1902 Noruega, en Portugal, 1908 Rumania, en España 1913, en Suecia 1904 y en 1895 en Suiza.

En Suramérica el primer club fue creado en la década de 1870 luego del partido realizado por los marineros británicos en Brasil y bajo el impulso de Charles Miller, este animó a los ingleses a formar clubes en este país suramericano y dio lugar a la fundación de Associacao Atlética Mackenzie en São Paulo.

A Argentina llegó en 1891 de mano de los residentes ingleses, y la AFA fue fundada en 1891. A pesar de ello, quienes realmente hicieron popular este deporte fueron los inmigrantes italianos. La federación fue creada en Chile en 1895, en Uruguay 1900 y Paraguay 1906.

En París, en 1904, se creó la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA), y en 1930 se organizó la primera Copa del Mundo en Uruguay. Desde entonces se celebra cada cuatro años y siendo la competición de deporte con más espectadores.

El fútbol también es para mujeres, desde 1991 poseen su propia Copa Mundial Femenina de Fútbol. Para 1992 la FIFA ya contaba con 179 miembros y en el 2008/ con 208 asociaciones afiliadas.

Reglas del fútbol

Sus reglamentos fueron diseñados para ser aplicados a todos los partidos indiferentemente de su nivel, aunque se puede permitir que sean modificados en las categorías senior, junior y en los juegos de mujeres. Para su aplicación existe cierta flexibilidad según sea la naturaleza del juego. Entre sus reglas:

Saque: se realiza un sorteo y el equipo ganador puede ejecutar el saque o elegir la portería deseada.

La portería: lo constituye el espacio entre dos postes, en el cual el gol será válido.

El saque de banda: al balón salir del área, quien lo toque primero debe realizar el saque del balón con la mano.

Fuera de juego: los atacantes que se encuentran más cerca a la portería que los defensas serán sancionados.

El córner: el córner se saca desde el vértice del campo, sin más limitaciones en la posición de los jugadores que las impuestas por ellos fuera del juego.

La mano: ningún jugador podrá correr con el balón en las manos. De ser así, se concederá libre directo al equipo contrario y el infractor será sancionado.

Las faltas: no son permitidas los traspiés, ni obstáculos, tampoco las puntapié y no se podrá tirar o sostener a un contrario con las manos.

Otras faltas: se prohíbe que el balón sea lanzado con las manos, ni se puede pasar a otro jugador.

Infracciones: bajo ningún pretexto puede ser tomado el balón de suelo, mientras se encuentre en juego.

El uniforme de fútbol: es una camiseta y bermuda con los colores del equipo, su número reflejado, tacos especiales de fútbol, calcetines, y espinilleras.

Jugadores

Un equipo en la cancha está conformado por el portero, defensas, centrocampistas o medios y delanteros. Las destrezas específicas que debe dominar el jugador son correr, saltar, driblar (con los pies), cabecear y chutar o patear de manera fuerte y rígida. Los jugadores no pueden tocar el balón con las manos a no ser para realizar los saques de banda, y solo el portero puede usar las manos, pero solo para evitar los goles en su portería.

La labor del portero es evitar los goles, su posición es retrasada y tiene permitido utilizar las manos.

La defensa central dirige la zona defensiva con inteligencia y liderazgo.

Los laterales son el apoyo ofensivo del equipo y ocupan el centro de la zaga.

Los carrileros son similares a los laterales, pero más adelantados y no tienen ningún jugador por delante.

Los centrocampistas son varios: el pivote, interior, media punta y volante.

Los delanteros: externos, segundos y delanteros centro.

Balón

El balón es el elemento central de este deporte, ya que se disputa su dominio para poder enviarlo a las porterías y anotar la mayor cantidad de goles en el partido. Para este deporte, las características del balón actualmente aprobado por la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA) tienen que ser:

Previamente era de forma de icosaedro truncado, es decir, un sólido de 32 caras ligeramente curvas que está conformado por doce pentágonos y veinte hexágonos dispuestos de forma consecutiva al estar unidos por sus vértices. Cuando se infla, tomará apariencia esférica.

Pese a lo anterior, han surgido modelos nuevos que están compuestos por rectángulos y otras formas, que han permitido que su superficie sea más lisa y de mejor manejo para los jugadores.

Su circunferencia debe medir de 68 a 70 centímetros.

El peso aprobado está comprendido entre los 410 y 450 gramos.

Su presión de inflado debe ser entre 0,6 y 1,1 atmósferas.

El material con el que están hechos es cuero sintético de alta calidad que emula al natural.

La FIFA tiene establecido ciertos estándares en la calidad del balón. El primero es la aprobación de la FIFA, la cual es muy exigente y se debe aprobar un análisis de laboratorio; el segundo es la revisión de este organismo; y el tercero es un estándar internacional.

Cancha

El campo de juego puede ser de césped (natural o artificial), o de tierra. Las medidas que según la FIFA debe tener es mínimo 45 x 90 metros, mientras que las máximas son de 90 x 120 metros. Para los juegos oficiales, las medidas cambian, ya que las medidas mínimas y máximas se incrementan: 64 x 100 metros y 75 x 110 metros, respectivamente.

El campo se encuentra delineado con el perímetro, que delimita el campo de acción del juego; el centro, que es de donde se realizará el saque; las cuatro esquinas o córners; el área de penalti o grande, que se sitúa cercana a las porterías; el área de meta, que es el área de la portería o pequeña. Las medidas de las porterías son de 7,32 metros de ancho por 2,44 metros de alto.

Partido

Cada partido tiene una duración de noventa minutos, tiempo que será dividido en dos tiempos de cuarenta y cinco minutos cada uno, teniendo un intermedio de descanso de unos quince minutos para recibir instrucciones sobre jugadas a realizar, cambios y otras estrategias a llevar a cabo para el beneficio de todo el equipo.

Cabe destacar que a cada tiempo se le pueden añadir minutos extra si se hacen necesarias pausas a la mitad de uno de los tiempos, los cuales se agregaran al final de cada tiempo, usualmente no excediendo de los 4 minutos.

También existe algo llamado prórroga, que podrá ser de unos treinta minutos si el partido se encuentra empatado al finalizar los tiempos reglamentarios. El

objetivo del juego es marcar la mayor cantidad de goles, y el equipo que lo logre en el tiempo establecido, resultará victorioso.

Arbitraje

Tiene un árbitro principal que monitorea que las reglas sean respetadas así como el cronograma del juego. También existen dos árbitros asistentes, los cuales se encontrarán a cada lado del campo, y un cuarto que ayudará al principal y está dispuesto a reemplazar a alguno que resultara lesionado.

Faltas

Estas se determinan cuando un jugador incurre en alguna infracción de las reglas establecidas. Dependiendo de la severidad de la falta, el árbitro podrá dictaminar un tiro libre como amonestación, tiro penal, saque de falta, tarjeta amarilla o tarjeta roja. Dos tarjetas amarillas significan una tarjeta roja, que sería la expulsión del partido, que más que todo obedece a conductas antideportivas. Las faltas pueden corresponder a lesionar o arremeter contra otro jugador, por ejemplo.

Fundamentos del fútbol

Pases

Un pase en fútbol es una maniobra que realiza un jugador para hacerle llegar el balón a otro jugador de su propio equipo, y que en conjunto todos puedan hacer llegar el mismo a la portería donde deben anotar un gol.

Recepción

Esto es cuando un jugador recibe la pelota como consecuencia del pase de un compañero, pudiendo pasarlo de una vez a otro o desviar la trayectoria del mismo. Cabe destacar que no pueden usarse los brazos ni las manos, pues de ser así, el jugador será sancionado. Estos pueden realizarse con el borde interno del pie, con el empeine, con la planta, con la cabeza, con el pecho o con el muslo.

Tiro al arco

Este se refiere al que es realizado directamente hacia la portería del otro equipo con el objetivo de burlar al arquero y anotar un gol. Este puede y debe ser realizado con cualquier parte del cuerpo excepto los brazos y manos, en cuyo caso no serán contados.

Gol

Es cuando la pelota entra al área de anotación demarcada por la línea de meta y la arquería. Una vez que el balón entra en el arco, es considerado como un gol.

Este nombre será vitoreado por los narradores, jugadores y la fanaticada para celebrar esta anotación.

Un gol puede ser marcado por un punto penal (cobrado desde unos 11 metros como consecuencia de una falta), autogol (que comete por error un jugador con su propia portería), gol olímpico (hecho desde el tiro de esquina), tiro libre directo (realizado al cobrar una falta) y lateral (consecuencia del lanzamiento del balón con las manos de un jugador y el toque de otro).

ESTRUCTURA POR NIVELES

En la escuela de formación deportiva y recreativa de futbol del municipio de Quipile se manejara en tres niveles de formación sus etapas son iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.

ETAPA DE INICIACIÓN: Edades de (6 a 10 años).

En esta etapa es fundamental la ambientación a la práctica deportiva por medio de juegos y actividades pre-deportivas que permitan mejorar la psicomotricidad y las habilidades motrices básicas.

Los niños que participen en nivel de formación empezaran su desarrollo motriz basado en ejercicios que permitan educar la conducta

Los objetivos primordiales que se buscan alcanzar en esta etapa son:

- ✓ Aprender habilidades y destrezas motrices básicas.
- ✓ Adquirir habitos de higiene y relaciones psicoafectivas
- ✓ Desarrollar capacidades de movimiento y manejo del esquema corporal.

ETAPA DE FUNDAMENTACIÓN: edades de (10 a 12 años).

En esta etapa se busca el desarrollo del esquema corporal del niño/a, pero aumentando la dosis técnico-táctica. Es una etapa donde el niño/a empieza a sentir interés por la competición.

El objetivo general consiste en desarrollar y perfeccionar las habilidades y destrezas motrices básicas, así como aprender los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del fútbol, sin olvidar aspectos físicos.

En resumen se basa en perfeccionar lo aprendido en la etapa anterior y además en:

- ✓ Conocer las reglas del fútbol.
- ✓ Participar en competiciones no trascendentes.

ETAPA DE PERFECIONAMIENTO: Edades 13 a 17 años

En esta etapa llena de cambios debido a la pubertad el joven futbolista no deberá realizar esfuerzos prolongados porque su potencia energética ha de ser reservada para los fenómenos de anabolismo de los tejidos.

Los objetivos generales residen en la continuación del trabajo de las anteriores etapas, pero incidiendo en los mecanismos perceptivos y de toma de decisiones.

En esta etapa el trabajo fundamentalmente se centrará en reforzar dos aspectos:

- ✓ Desarrollar minuciosamente la condición física y la táctica individual de la posición en la que se esté jugando.
- ✓ Buscar hábitos permanentes en la práctica de una posición específica, a través de lo asimilado en la etapa anterior y lo continuado en ésta.
- ✓ Debe existir una selección para conformar los valores futbolísticos del niño/a debido a la proximidad al alto rendimiento.
- ✓ Como objetivos generales fundamentales hablaremos del perfeccionamiento de los aspectos técnicos, asentados sobre la táctica. Así mismo también, pulir la capacidad táctica individual.

TEMAS Y CONTENIDOS

INICIACIÓN:

Despertar sensibilidad, creatividad y entusiasmo para el conocimiento del principal componente del deporte. El balón entra a formar parte de sus juguetes más especiales convirtiéndose en su mejor amigo para el desarrollo de un proceso que lo llevará con emociones, juegos y estilos de diversión.

La tarea del entrenador es despertar el entusiasmo y direccionar al niño en un apoyo específico para llevarlo a la segunda etapa de formación. **Los entrenamientos en esta primera etapa deben llevar los siguientes componentes:**

* Calentamiento recreativo
* Juegos con balón
* Formación con valores
* Nociones técnicas primarias (coordinación, equilibrio, agilidad, conducción, control y pase)
* Estiramientos dinámicos.

FUNDAMENTACIÓN

Despertar una inquietud por los nuevos estilos de juego y técnica para enriquecer las habilidades de los niños con su amigo el balón.

El ánimo crece si aplicamos los primeros gestos técnicos elaborados con creatividad y apoyo; permitiéndole equivocarse y ser acompañado en el mejoramiento de técnicas simples pero efectivas para encontrar el gusto de ser mejor jugador. Esta etapa es muy importante para definir su agrado por el fútbol.

La tarea del entrenador es brindar un acompañamiento para mejorar la técnica individual y así lograr que el niño entre en ese ciclo de formación con dedicación y proyección a la siguiente y más emocionante etapa. **Los entrenamientos en esta segunda etapa deben llevar los siguientes componentes:**

* Calentamiento musicalizado
* Técnica individual y colectiva (control, habilidad, conducción, regate, pase, tiros libres, golpeo del balón con pie y cabeza, desmarque)
*Táctica primaria
*Trabajos de Porteros.

PERFECCIONAMIENTO:

Iniciar los trabajos más específicos, dándole al jugador las herramientas y el conocimiento de las técnicas modernas simplificadas. Todo esto con el bien común de un juego grupal agregándole palabras, estilos y estrategias primarias para el mejor desenvolvimiento dentro del campo de juego, ya en niveles de competición formativa.

La tarea del entrenador es ayudar al deportista para que encuentre su verdadera pasión, ubicación y destreza en la cancha.

Es importante entender que para lograr llegar a este momento los anteriores ciclos formativos llevados con orden, disciplina, dedicación, entusiasmo y respeto nos dan la riqueza deportiva para enfrentar la etapa de más logros.

Los entrenamientos en esta tercera etapa deben llevar los siguientes componentes:

* Calentamiento
* Capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y potencia)
* Trabajos en equipo
* Psicología del jugador
* Técnica colectiva defensiva
* Técnica colectiva ofensiva
* Trabajos a Porteros
* Táctica general
* Estiramientos dinámicos
* Estiramientos estáticos
* Modelos de juego.

METODOLOGIA DEL TRABAJO

Se desarrollara el proceso de formación deportiva con una metodología de enseñanza inductiva, que permitirá a los deportistas tener diferentes situaciones reales por medio del método lúdico que pondrá a prueba capacidades físicas y mentales y a su vez se divierte mejorando su técnica por medio de ejercicios repetitivos en diferentes situaciones de juego. Todo ello se direccionara de manera a la fase formativa que se trabaje con los diferentes tipos de población y ante todo buscando siempre la formación integra del deportista por medio de la práctica deportiva del futbol.

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Para lograr una mayor efectividad en el entrenamiento, buscamos desarrollar controles basados en los componentes del entrenamiento deportivo realizados por personal idóneo en cada una de sus fases, dentro de los controles encontramos:

- ✓ Control físico: test de evaluación física
- ✓ Control medico
- ✓ Control psicológico apoyados por personal calificado de la administración municipal.

La idea de estos controles es medir los resultados obtenidos en cada sesión de entrenamiento buscando siempre la mejora deportiva de los integrantes de la escuela de formación.

1. MALLA CURRICULAR POR NIVELES

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ACUMULACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	DESARROLLAR MOVIMIENTOS ARMONICOS EN DIFERENTES TIEMPOS Y ESPACIOS.
						RITMO	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS UTILIZANDO SU CUERPO COMO MEDIO DE EXPRESION
						EQUILIBRIO	EJECUTAR EJERCICIOS DE TRACCION Y EMPUJE PARA DOMINAR SU PESO CORPORAL
						ORIENTACION	DESARROLLAR ACCIONES TECNICA Y TACTICAS QUE AYUDEN A MANEJAR EL ENTORNO.
						DIFERENCIACION	REALIZACION DE MOVIMIENTOS CON BALON Y SIN BALON QUE FACILITEN LA AMINISTRACION AL CUERPO.
						REACCION	CONDUCCION DE BALON CON MOVIMIENTOS RAPIDOS Y LENTOS.
						ADAPTACION	COORDINACION VISOPEDAL EN MANEJO DE DRIBLING EN DIFERENTES SITUACIONES DE JUEGO.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EJECUCION BASICA QUE PERMITE REALIZAR LA RECUPERACION EN INTERVALOS DE EJERCICIOS DE MAYOR RASTO DE ENERGIA.
						CORRER	REALIZAR EJERCICIOS QUE PERMITAN TENER MAYOR COORDINACIÓN Y AGILIDAD EN LOS APOYOS.
						SALTAR	DESARROLLAR SALTOS QUE PERMITAN MANEJAR LA POTENCIA DEL SALTOS A UN PIE Y DOS PIES.
						ATRAPAR	DESARROLLAR MOVIMIENTOS DE AGARRE CON DIFERENTES TAMAÑOS.
						RODAR	REALIZAR DE FATIGA BASICO POR MEDIO DE JUEGOS QUE INCLUYAN GIROS Y DESPLAZAMIENTOS.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUNCIONAL	REALIZAR EJERCICIOS DE FUERZA INDIVIDUAL CON SALTOS Y LANZAMIENTOS DE BALON, ADAPTADOS A LA EDAD DE LOS PARTICIPANTES.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	DESARROLLAR TRABAJOS DE RESISTENCIA AEROBICA CON CARRERA CONTINUA, CON TRABAJO MINIMO DE CINCO MINUTOS CON BALON Y SIN BALON.
				3	VELOCIDAD	TRABAJO INTERMITENTE	EJECUCION DE MOVIMIENTOS QUE DESARROLLEN LA VELOCIDAD DE REACCION CO BALON Y SIN BALON.
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	MEJORAR EL GRADO DE FLEXIBILIDAD CON EJERCICIOS ESTATICOS Y DINAMICOS.
		TECNICO	DESTREZAS	1	FUNDAMENTOS TECNICOS	PASE, CONDUCCION Y REGATE	TRABAJO TECNICO DE PASES, CONDUCCION Y REGATE A PARTIR DE RECORRIDOS Y CIRCUITOS CORTOS.
							TRABAJO EN EQUIPO CON LA PARTICIPACION DE CADA DEPORTISTA REFLEJANDO PRECISION EN LA TECNICA DEL PASE.
							DESARROLLAR TRABAJO EN EQUIPO CON CONDUCCION, REGATES Y PASES. EQUIPOS QUE MENOS FALLE EN LA RECUPERACION DEL BALON.
				2	MALABARISMO	TECNICA LIBRE EXPERSION	REALIZAR GOLPES CON GLOBOS, SIN DEJARLO TOCAR EL SUELO..
							MOVIMIENTOS LIBRES CON Y SIN BALON, JUEGO CON SUS COMPAÑEROS.
				3	TACTICA	ATAQUE Y DEFENSA	DESARROLLO DEL JUEGO EN EQUIPO; EN ATAQUE Y DEFENSA
							REALIZACION DE EJERCICIOS DE DEFENSA INDIVIDUAL EN DIFERENTES SITUACIONES DE JUEGO.
							DESCRIPCION DE FUNDAMENTOS DEL ATAQUE Y DEFENSA.
							REALIZAR ACCIONES COLECTIVAS EN DEFENSA Y ATAQUE, APLICANDO SISTEMAS BASICOS DE JUEGO.
				4	ESPECIFICIDAD	TACTICA LUA	APLIACAR RECORRIDOS Y CIRCUITOS CON ELEMENTOS TECNICOS Y TACTICOS MEJORANDO LAS ACCIONES COLECTIVAS EN ATAQUE Y DEFENSA.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	IMPORTANCIA DE LA FASE DE ACTIVACION	CONOCER LA IMPORTANCIA DE LA FASE DE ACTIVACION CORPORAL, CALENTAMIENTO PARA EL INICIO DE LA PRACTICA DEPORTIVA.
				2	REGLAMENTACION	REGLAS BASICAS	APLICAR LOS CONOCIMIENTOS SOBRE EL REGLAMENTO DEL FUTBOL.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	COMPROMISO	VELAR POR EL CUIDADO Y BUEN USO DEL MATERIAL DEPORTIVO, CUIDADO DEL ESCENARIO DEPORTIVO.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	MANEJO DE RESPETO POR SI MISMO, SUS COMPAÑEROS Y EL PROFESOR.
						TOLERANCIA	TOLERAR TODO TIPO DE ACCIONES QUE NO SON APROPIADAS DE UN COMPAÑERO, PUBLICO, ADVERSARIOS O ENTRENADOR.
						COMPAÑERISMO	VALORAR POSITIVAMENTE LOS SACRIFICIOS Y COOPERACION DE LOS DEMAS MIEMBROS DEL GRUPO.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	HIGIENE PERSONAL
						ALIMENTACION	ALIMENTACION SALUDABLE DE ACUERDO A LOS GASTOS REALIZADOS EN EL ENTRENAMIENTO.
						PRESENTACION PERSONAL	IMPLEMENTOS EN PERFECTO ESTADO DE LIMPIEZA (UNIFORME, MEDIAS, CANILLERAS Y GUAYOS)
						DESCANSO Y SUEÑO	ESTILO DE VIDA SALUDABLE
				3	MOTIVACIÓN	EJERCICIO FISICO	HABITOS DIARIOS DEPORTIVOS
						ACTITUD POSITIVA	ACTITUD, LIDERAZGO Y BUENA DISPOSICION EN LA REALIZACION DE LAS ACTIVIDADES DA DESARROLLAR EN LA SESION DE ENTRENAMIENTO.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	REFORZAR EL AUTOESTIMA, Y LA CONFIANZA EN SI MISMO A TRAVES DE PRACTICAS DEPORTIVAS INDIVIDUALES Y EN CONJUNTO.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	AMBIENTES INAMICOS DE APOYO Y CONFIANZA PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA DE LOS DEPORTISTAS.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	COMPORTAMIENTO Y MANEJO DE BUENA RELACION ENTRE DEPORTISTAS Y ENTRENADOR.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	REACCION	EJERCICIO DE VELOCIDAD DE REACCION POR GRUPOS A TOMAR UN ELEMENTO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	JUEGO BASICO DE INTEGRACION DE VELOCIDAD Y DE REACCION.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	INTERCAMBIOS DE FACULTAS FORMATIVAS	UNION INTERDISCIPLINAR QUE PERMITA LA PARTICIPACION DE LAS ESCUELAS DE FORMACION DEL MUNICIPIO TENER EXPERIENCIAS DIFERENTES EN ESPACIOS COMO DANZA, BAILE, Y PINTURA.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	INTEGRACION Y COOPERACION	ACTIVIDADES DE SOCIALIZACION DE CUIDADO DE SI MISMO, LOS DEMAS Y EL ENTORNO.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	CARRERA DE OBSERVACION	INTEGRACION DE NIÑOS, NIÑAS Y PADRES EN LA REALIZACION DE UNA SERIE DE PRUEBAS QUE PERMITIRAN EL FORTALECIMIENTO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES.

FECHA DE ENTREGA	25 feb 22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	QUIPILE

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

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
	FUNDAMENTACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	DESARROLLAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS DEL FUTBOL EN JUGADOR DE CAMPO Y PORTERO.
						RITMO	DINAMICA ENTRE EJERCICIOS ESPECIFICOS DEL FUTBOL, SALIDAS, JUEGATES SIN BALON.
						EQUILIBRIO	POTENCIALIZACION DEL TREN INFERIOR EN TRABAJOS DE AAGILIDAD Y COORDINACION.
						ORIENTACION	DESARROLLAR ACCIONES TECNICAS Y TACTICAS DE FORMA QUE INTERVENGAN LAS CAPACIDADES DE PERCEPCION Y DECISIONES.
						DIFERENCIACION	MOVIMIENTOS CON Y SIN BALON QUE FACILITEN LOS ROLES DE LOS DEPORTISTAS EN EL GRUPO.
						REACCIÓN	DRIBLES CON EL BALON EN VELOCIDAD AL SONIDO DEL SILVATO CON VARIANTES EN LA EJECUCION.
						ADAPTACION	COORDINACION VISO-PEDAL DIRIGIDOS A LOS DIFERENTES TIPOS DE FORMAS DE LA TRENENCIA DEL BALON.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	PATRON BASICO DE RECUPERACION AL FINALIZAR UNA CARGA INTENSA DE CARDIO.
						CORRER	TECNICA Y EVOLUCION DE LA TECNICA DE CARRERA A PARTIR DE LA COORDINACION Y LA AMPLITUD DE LA ZANCADA.
						SALTAR	DESARROLLAR SALTOS QUE PERMITAN MANEJAR LA POTENCIA DEL SALTOS A UN PIE Y DOS PIES.
						ATRAPAR	DESARROLLAR MOVIMIENTOS DE AGARRE CON BALONES DE DIFERENTES TAMAÑOS.
						RODAR	MANEJO DE PATRON BASICO POR MEDIO DE JUEGOS QUE INCUYAN GIROS Y RODAMIENTOS.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUNCIONAL	DESARROLLO DE CIRCUITOS DE FUERZA Y RESISTENCIA.
						PLIOMETRIA	MANTENER UN NIVEL DE FUERZA GENERAL
						MULTISALTOS	FUERZA EXPLOSIVA Y FUERZA DE RESISTENCIA.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	DESARROLLAR TRABAJOS DE RESISTENCIA AEROBICA CON CARRERA CONTINUA, CON TIEMPO MINIMO DE CINCO MINUTOS CON BALON Y SIN BALON.
						ANAEROBICA	
				3	VELOCIDAD	DINAMICA Y EXPLOSIVA	EJECUCION DE MOVIMIENTOS QUE DESARROLLEN LA VELOCIDAD DE REACCION CO BALON Y SIN BALON.
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD ARTICULAR	MEJORAR EL GRADO DE FLEXIBIIDAD CON EJERCICIOS ESTATICOS Y DINAMICOS.
		TECNICO	DESTREZAS	1	VISUALES	VISTA DE ESTIMULOS	ENTENDER ESTIMULOS VISUALES PROPIOS DE LA PRACTICA DE FUTBOL.
						VISTA DE FORMAS JUGAS	OBSERVAR Y APLICAR LAS FORMAS DEL FUTBOL
				2	AUDITIVAS	RECEPCION DE COMANDOS	RECONOCER E IMPLEMENTAR LOS COMANDOS DE VOZ RECIBIDOS POR PARTE DEL ENTRENADOR
						RECEPCION DE ESTIMULOS	RECONOCER Y EJECUTAR LOS ESTIMULOS AUDITIVOS PROPIOS DEL FUTBOL.
				3	COGNITIVAS	PROCESAR INFORMACION	RECIBIR, ENTENDER Y EJECUTAR LOS DIFERENTES COMANDOS , ESTIMULOS E INFORMACION RECIBIDAD DURANTE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CREACION	INICIOS DE SU PRACTICA, PAIS Y REGLAS
						INICIO	REGLAMENTACION
							FEDERACIONES
							FIFA
				2	REGLAMENTACION	REGLAS	CONOCER LAS MODIFICACIONES Y NOVEDADES DEL REGLAMENTO
						ACCIONES	ESTUDIAR EL REGLAMENTO Y APROVECHARLO COMO UNA HERRAMIENTA POSITIVA EN DIVERSAS SITUACIONES DE JUEGO.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	MATERIAL DEPORTIVO	CUIDAR EL MATERIAL DEPORTIVO DANDOLE BUEN USO.
						INSTALACIONES	VELAR POR EL CUIDADO Y MANTENIMIENTO DE LOS ESCENARIOS DEPORTIVOS ANTES Y DESPUÉS DE LA PRACTICA.
						MUNICIPIO	REPRESENTAR DE BUENA MANERA Y HONRAR EL BUEN NOMBRE DEL MUNICIPIO EN REPRESENTACION COMO DELEGACION Y DEPORTISTAS.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	RESPETAR SIEMPRE LAS DECISIONES QUE SE TOMAN DENTRO DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO Y EN ESPECIAL EN LOS ENCUENTRO DEPORTIVOS.
						COOPERACION	VALORAR SIEMPRE DE MANERA POSITIVA LA RELACION Y COOPERACION DE LOS DEMAS COMPAÑEROS.
						TOLERANCIA	TOLERAR DE FORMA CENTRADA Y RACIONAL LAS DIFERENTES ACCIONES QUE SE PUEDEN PRESENTAR EN LA PRACTICA DEPORTIVA DEL FUTBOL.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	HIGIENE PERSONAL
						ALIMENTACIÓN	ALIMENTACION SALUDABLE DE ACUERDO A LOS GASTOS REALIZADOS EN EL ENTRENAMIENTO.
						PRESENTACION PERSONAL	IMPLEMENTOS EN PERFECTO ESTADO DE LIMPIEZA (UNIFORME, MEDIAS, CANILLERAS Y GUAYOS)
						DESCANSO Y SUEÑO	PERIODO DE RECUPERACION Y REPOSO DEL CUERPO.
						EJERCICIO FISICO	REGULARIDAAD EN LA PRACTICA DEPORTIVA DEL FUTBOL COMO UN HABITOS DIARIO SALUDABLE.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	MANTENER SIEMPRE EL GRUPO DE DEPORTISTAS ACTIVOS Y PRESTOS A APRENDER EN CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	APLICAR DE MANERA CORRECTA EL ENTRENAMIENTO PARA SUPERARSE CADA DIA MAS.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ACEPTAR LOS RESULTADOS COMO UN HECHO DE TODOS.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	INTERIORIZAR EL TRABAJO DESARROLLADO DIARIAMENTE COMO UN SISTEMA DE SUPERACION PERSONAL Y DEL EQUIPO.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	BOLOS	SE HACEN GRUPOS DE 5 JUGADORES CON UNA PELOTAY TRES CONOS, DEBEN PATEAR LA PELOTA Y TRATAR DE DERRIBAR LOS CONOS.
						TUTBOLIN	SE UNICAN POR EQUIPOS EN FORMA DE FUTBOLIN, DONDE SE REALIZARAN DESPLAZAMIENTOS DE FORMA LATERAL Y EL CONTACTO DEL BALON SERA CON LOS PIES A EXCEPCION DEL PORTERO QUIEN PUEDE UTILIZAR LAS MANOS, EL OBJETIVO ES ANOTAR EN LA PORTERIA CONTRARIA.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA LLEVA	JUEGO BASICO DE INTEGRACION DE VELOCIDAD Y DE REACCION, EN EL CUAL UNA PERSONA DEL GRUPO DEBERA DESPLAZARSE Y TRATAR DE TOCAR A UN COMPAÑERO Y CAMBIAR DE ROL.
						EL GATO Y EL RATON	JUEGO DE INTEGRACION DONDE EL GRUPO ARMA UN CIRCULO Y SE ESCOGEN UN GATO Y UN RATON QUE SALDRAN EN VELOCIDAD, EL OBJETIVO DE ESTE JUEGO ES QUE EL DEPORTISTA QUE HACE EL ROOL DE RATON NO SE DEJE COGER DEL GATO.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	INTERCAMBIOS DE ESCUELAS FORMATIVAS	UNION INTERDISCIPLINAR QUE PERMITA LA PARTICIPACION DE LAS ESCUELAS DE FORMACION DEL MUNICIPIO TEER EXPERIENCIAS DIFERENTES EN ESPACIOS COMO DANZA, BAILE, Y PINTURA.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	INTEGRACION	ACTIVIDADES DE SOCIALIZACION DE CUIDADO DE SI MISMO,LOS DEMAS Y EL ENTORNO.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	SALIDA ECOLOGIA	INTEGRACION DE LOS DEPORTISTAS CON SUS COMPAÑEROS Y EL ENTORNO QUE LOS RODEA.
						FESTIVAL LUDICO DEPORTIVO	DESARROLLO DE ESTACIONES DE JUEGOS GRUPALES ORIENTADAS A LA PRACTICA DEL FUTBOL

FECHA DE ENTREGA	25-feb-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	CARLOS ANDRES CHAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	QUIPILE

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL PERFECCIONAMIENTOO

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 DEL MISMO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ / FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	DESARROLLAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIFICAS EN EL NIVEL PARA EL DESARROLLO DE CAMPO Y EL PARTIDO.
						RITMO	DINAMICA ENTRE DIFERENTES ESPECTROS DE TIEMPO, PASES, CAMBIOS DE VELOCIDAD, SINCRONIA.
						EQUILIBRIO	TRABAJO DE POTENCIALIZACION EN EL TREN INFERIOR, CON EJERCICIOS DE AGILIDAD Y COORDINACION
						ORIENTACION	DINAMICAS CON ACCIONES TECNICAS Y UNIDAD DE MEDIDA QUE INTERVENGAN EN LA PERCEPCION Y TOMA DE DECISIONES
						DIFERENCIACION	MOVIMIENTOS EN SITUACIONES REALES DE REACCION Y SIN BALON.
						REACCION	RESPUESTA VISUAL AUDITIVA Y MIXTA DE REACCION CON Y SIN BALON.
						ADAPTACION	CIRCUITOS DE COORDINACION VOLUMEN, UNIDAD AL CONTROL DEL BALON.
						CAMINAR	REALIZACION DE ESTA ACCION COMO PATRON BASICO DE LOCOMOCION DENTRO DE UNA CARGA INTERNA DE TRABAJO.
						LUKKER	LECTURA Y EVOLUCION DE LA CARRERA A PARTIR DE LA INTENSIDAD Y LA AMPLITUD DE LA ZANCADA, CON Y SIN BALON
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	SALTAR	REALIZAR EJERCICIOS EN SALTOS DE UNO Y DOS PIES PARA MEJORAR LA VELOCIDAD Y LA FUERZA DEL TREN INFERIOR
						ATRAPAR	AGARRES Y RECEPCIONES DE BALON EN DIFERENTES SITUACIONES DE JUEGO.
						RODAR	CIRCUITO FISICO QUE INCLUYA GIROS Y RODAMIENTOS.
				1	FUERZA	PLIOMETRIA	MANTENIMIENTO DEL NIVEL DE FUERZA GENERAL EN EL TREN SUPERIOR E INFERIOR
						MULTIARTICULAR	TRABAJO DE POTENCIALIZACION DE FUERZA EXPLOSIVA Y FUERZA RESISTENCIA.
						FUNCIONAL	MANTENER EL NIVEL DE FUERZA DEL CIRCUITO DE RUTINA RESISTENCIA.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	MANTENER EL NIVEL DE RESISTENCIA AERODINAMICA EN BASE A CIRCUITOS DE TECNICAS DE PASES, CONDUCCION, VARIABLES Y MIXTAS, UNO CON BALON Y SIN BALON.
						ANAEROBICA	MANTENER EL NIVEL DE RESISTENCIA ANAEROBICA EN BASE A CIRCUITOS DE TECNICAS DE PASES, CONDUCCION, VARIABLES Y MIXTAS, UNO CON BALON Y SIN BALON.
				3	VELOCIDAD	EXPLOSIVA Y DINAMICA	MANTENER EL NIVEL DE VELOCIDAD DE REACCION Y REALIZAR LOS DESPLAZAMIENTOS EN SITUACIONES DE JUEGO REALES QUE ELEVEN LA COMPLEJIDAD.
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD ARTICULAR	MANTENER EL GRADO DE FLEXIBILIDAD EN BASE A LOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO ESTATICOS Y DINAMICOS
		TECNICO / TACTICO	DESTREZAS	1	FUNDAMENTOS TECNICOS	PASE	REALIZAR DIFERENTES PASES CON UNO Y VARIOS METROS DE DISTANCIA Y SECUENCIA DE PASES SEGÚN LA EXPLICACION DEL ENTRENADOR.
						CONTROL	EJERCICIOS DE PASES EN DOS FILAS FRENTE A FRENTE CON DISTANCIA CONSIDERABLE PARA EL CONTROL Y DIRECCION DEL PASE .
						REGATE	REALIZAR EJERCICIOS EN PAREJAS, DONDE EL JUGADOR A TIENE LA POSESION DEL BALON Y EL JUGADOR B SE UBICA A METROS DEL JUGADOR A, CON EL OBJETIVO DE ROBAR EL BALON A EL JUGADOR A QUE SE HAYA PROPUESTO, SEGUIDAMENTE CAMBIAN DE ROL.
						CONDUCCION	EJERCICIOS DE CONDUCCION DE BALON 1 VS 1 , DONDE SE TRABAJE LA VELOCIDAD Y LA CONDUCCION DE BALON ENTRE LOS CONOS A UNA VELOCIDAD CONSIDERABLE
						REMATE	REALIZACION DE LANZAMIENTOS A PORTERIA CON Y SIN PORTERO. JUEGOS 5 VS 5 REALIZANDO PASES, CONTROL, REGATE Y REMATE A PORTERIA.
				2	TACTICA	SITUACIONES REALES	APLICACION Y EJECUCION DE EJERCICIOS EXPLICADOS ANTERIORMENTE EN SITUACIONES REALES DE JUEGO CON LOS OBJETIVOS QUE SE PRESENTAN EN EL PARTIDO .
							APLICAR Y EJECUTAR ACCIONES DE SITUACIONES DE JUEGO REAL (ATAQUE Y DEFENSA)
						ESTRATEGIA	PRACTICA DE CONCEPTOS TACTICOS APRENDIDOS EN ETAPAS ANTERIORES, ANALIZANDOLOS DE MANERA EFICIENTE Y EFICAZ EN DIVERSAS SITUACIONES DE JUEGO
							EJECUCION Y DESARROLLO DE TACTICAS.
		TACTICO		3	FUNDAMENTOS TACTICOS	SISTEMAS DE JUEGO	UTILIZACION DE PRINCIPIOS EN GRUPOS PARA MEJORAR LAS ACCIONES OFENSIVAS (DEFENSA, PRESION, ATAQUE, MIXTAS Y MIXTAS). (CONOCER LOS DIFERENTES ESTILOS ESTRATEGICOS Y TACTICOS TRABAJADOS EN ETAPAS ANTERIORES A SITUACIONES REALES DE JUEGO DE FORMA CORRECTA.
						TACTICA COLECTIVA	DOMINAR DIFERETES SISTEMAS DE JUEGO
				2	PRINCIPIO DEFENSIVO	REPLIEGUES	DESARROLLO DE MOVIMIENTOS BAJO CAMPO PRIMERO DE RETARDAR LO QUE HAY DETRAS PARA NO DEJARLO SOLO.
						COBERTURA	ACCION DEFENSIVA QUE REALIZA UN JUGADOR QUE DEFIENDE SOBRE UN COMPAÑERO QUE PUEDE SER DESBORDADO POR EL ADVERSARIO.
				3	PRINCIPIO DE NIVEL	PENSION	ACCIONES QUE TIENEN COMO FIN PARA MANTENER EL BALON EN MOVIMIENTO PERO, EL TIEMPO NECESARIO PARA PASAR AL ATAQUE.
						RITMO DE JUEGO	FORMAS COMBINADAS QUE REALIZAN EN EL TRANSCURSO DEL JUEGO, CON UNA DE TERMINADA INTENCIONALIDAD INTENCIONADO.
						PROGRESION EN EL JUEGO	REALIZACION DE ACCIONES DE UN EQUIPO QUE AVANZA HACIA TERRENO CONTRARIO
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	CREACION	AÑO, PAIS Y FECHAS
						INICIO	REGLAMENTACION
				2	REGLAMENTACION	REGLAS	CONOCER A FONDO LAS REGLAS, SUS MODIFICACIONES Y REVISIONES DEL REGLAMENTO
						ACTITUDES	APROVECHAMIENTO DEL REGLAMENTO COMO HERRAMIENTA POSITIVA, EN CIERTAS SITUACIONES DE JUEGO.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	INSTALACIONES	CUIDADO Y MANTENIMIENTO ADECUADO DE INSTALACIONES Y ESPACIOS DE LA PRACTICA.
						MATERIAL DEPORTIVO	CUIDAR EL MATERIAL DE TRABAJO, DANDOLE EL USO ADECUADO Y PERTINENTE.
						MUNICIPIO	REPRESENTAR Y HONRAR EL BUEN NOMBRE DEL MUNICIPIO, EN REPRESENTACION COMO SELECCION Y DEPORTISTAS.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	RESPETAR POR NORMA LAS BUENAS MANERAS Y LAS DECISIONES DE TODOS LOS QUE HACEN PARTE DEL GRUPO DE TRABAJO EN LOS ENTRENAMIENTOS.
						COOPERACION	VALORAR LA RELACION Y CORRELACION CON LOS DEMAS MIEMBROS DEL GRUPO DE TRABAJO.
						TOLERANCIA	TOLERAR RACIONALMENTE TODAS LAS ACCIONES QUE NO SON APROPIADAS DE LOS ADVERSARIOS, COMPAÑEROS, ARBITROS, ENTRENADORES
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	HIGIENE PERSONAL
						ALIMENTACION	EDUCACION EN NUTRICION PARA TODOS LOS INTEGRANTES QUE HACEN PARTE DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO
						PRESENTACION PERSONAL	IMPLEMENTOS EN PERFECTO ESTADO DE LIMPIEZA (UNIFORME, MEDIAS, CANILLERAS Y CUAYOS)
						DESCANSO Y SUEÑO	PERIODOS DE RECUPERACION Y BIENESTAR DEL CUERPO
						EJERCICIO FISICO	REALIZARLO EN LA PRACTICA DEPORTIVA DEL FUTBOL COMO UN HABITOS DIARIO SALUDABLE.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	MANTENER SIEMPRE EL GRUPO DE DEPORTISTAS ACTIVOS Y PRESTOS A APRENDER EN CADA SESION DE ENTRENAMIENTO.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	MANERA CORRECTA EN EL ENTRENAMIENTO PARA SUPERARSE CADA UN MAS.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	ACEPTAR LOS RESULTADOS COMO UN HECHO DE TODOS.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	INTERIORIZAR EL TRABAJO DESARROLLADO DIARIAMENTE COMO UN SISTEMA DE SUPERACION PERSONAL Y DEL EQUIPO.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRISION Y CAZA	2 EQUIPOS JUEGAN A ELIMINARSE. SI EL ENTRENADOR DICE UN NUMERO PAR SE DIRIGEN TODOS HACIA LA DERECHA, POR EL CONTRARIO SI DICE UN NUMERO IMPAR SE DIRIGIRAN A LA IZQUIERDA, DE ESTA FORMA EL QUE PIERDE ANTES QUE SU COMPAÑERO PARA NO QUEDAR ELIMINADO.
						PAÑUELITO CON BALON	DIRECTOR PASEO (EL PERRO CON BALON CUANDO EL ENTRENADOR DIGA UN NUMERO SALDRAN UN JUGADOR DE CADA EQUIPO EL CUAL TENDRA QUE CONDUCIRLO SIN QUE EL CONTRARIO SE LO QUITE EL BALON HASTA ATRAVESAR LA LINEA DE PARTIDA.
						CUIDE SU BALON	LOS JUGADORES TIENEN ALREDEDOR DE UNOS METROS MAS O MENOS, HABRA UN BALON MENOS QUE JUGADORES, A LA SEÑAL DEL ENTRENADOR TODOS DEBEN CONSEGUIR UN BALON, EL JUGADOR QUE NO TENGA BALON QUEDARA ELIMINADO.
						QUITAR EL PETO	TODOS MENOS UN JUGADOR TENDRAN UN PETO "ENGANCHADO" EN LA PARTE DE ATRAS DEL PANTALON, EL QUE NO TIENE EL PETO TRATARA DE QUITÁRSELO A ALGUNO DE SUS COMPAÑEROS. CUALQUIER JUGADOR AL QUE SE LE QUITEN SU PETO SE QUEDARA SIN PETO.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	PONCHADOS	UNO DE LOS INTEGRANTES LANZA LA PELOTA HASTA TOCAR CON ELLA A OTRA PERSONA, QUIEN ES TOCADO POR LA PELOTA, ESTA PERSONA DEBE CORRER TRATANDO DE REALIZAR EL MISMO PROCEDIMIENTO A SUS COMPAÑEROS Y ASI SUCESIVAMENTE .
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	INTERCAMBIOS DE ESCUELAS HUMANITIVAS	UNION INTERDISCIPLINAR QUE PERMITA LA PARTICIPACION DE LAS ESCUELAS DE FORMACION DEL MUNICIPIO (DE EXPERIENCIAS DE RETOS EN ESPACIOS COMO DANZA, MUSICA Y PINTURA.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	INTEGRACION MULTIDISCIPLINAR	COMBINACION DE DIFERENTES DISCIPLINAS DEPORTIVAS EN CIRCUITOS CIRCULARES, LINEALES Y MIXTOS INCLUYENDO CON VARIA PRUEBAS A LO LARGO DEL RECORRIDO.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DEL JUEGO	ESPACIOS DE JUEGOS Y PRESENTACIONES DONDE SE PONDRAN EN PRACTICA LOS APRENDIZAJES EN EL PROCESO FORMATIVO DE FUTBOL
						SALIDA PEDAGOGICA	INTEGRACION CON LOS DEPORTISTAS

FECHA DE ENTREGA	25/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	CARLOS ANDRES CIAPARRO ACUÑA
MUNICIPIO	QUIPILE

SEGURIDAD SOCIAL – PAGO DE PARAFISCALES MES DE SEPTIEMBRE

aportes en línea

Planilla Resumen

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1069584122		CHAPARRO ACUÑA CARLOS ANDRES	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	inspeccion peñanegra	CACHIPAY-CUNDINAMARCA	3106775634	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2022-09	2022-09	34669877	9440392659	I	2022/10/07	2022/10/28	BANCO DE OCCIDENTE	21	$315,800

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO			NOVEDADES																				PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS					PARAFISCALES				
No.	Identificación	Nombre	ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Tarifa	Aporte	Dias	IBC	Aporte	Exonerado SENA e ICBF	Total Aportes
SUCURSAL: PRINCIPAL (1 Afiliados)																						$1,000,000	$160,000			$1,000,000	$125,000			$0	$0			$1,000,000		$24,400		$0	$0		$309,400
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)																						$1,000,000	$160,000			$1,000,000	$125,000			$0	$0			$1,000,000		$24,400		$0	$0		$309,400
Ciudad: CACHIPAY Depto: CUNDINAMARCA (1 Afiliados)																						$1,000,000	$160,000			$1,000,000	$125,000			$0	$0			$1,000,000		$24,400		$0	$0		$309,400
1	CC	1069584122	CHAPARRO CARLOS																	230201	30	$1,000,000	$160,000	EPS017	30	$1,000,000	$125,000		0	$0	$0	14-23	30	$1,000,000	2.436%	$24,400	0	$0	$0	No	$309,400
Total	**Afiliados(1)**																					$1,000,000	$160,000			$1,000,000	$125,000			$0	$0			$1,000,000		$24,400		$0	$0		$309,400

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1069584122		CHAPARRO ACUÑA CARLOS ANDRES	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	inspeccion peñanegra	CACHIPAY-CUNDINAMARCA	3106775634	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2022-09	2022-09	34669877	9440392659	I	2022/10/07	2022/10/28	BANCO DE OCCIDENTE	21	$315,800

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$160,000	$3,300	$0	$163,300
PROTECCION	230201	800,229,739	0	1	$160,000	$3,300	$0	$163,300
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$24,400	$500	$0	$24,900
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$24,400	$500	$0	$24,900
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$125,000	$2,600	$0	$127,600
FAMISANAR	EPS017	830,003,564	7	1	$125,000	$2,600	$0	$127,600
TOTAL				1	$309,400	$6,400	$0	$315,800

LISTADO DE ASISTENCIA MES DE OCTUBRE



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACIÓN

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ALBERT SANTIAGO VARGAS GONZALEZ	3135084060			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1		1				12	12	0	100%
2	GISETH VALENTINA CANO GALINDO	3227412551			0	0			0			0	0			0			0	0			0			0	0		0				12	0	12	0%
3	JUAN SEBASTIAN LEGUIZAMON CORTES	3118166163			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1		1				12	12	0	100%
4	JUAN JOSE CASTRO GONZALEZ				1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1		1				12	12	0	100%
5	EIVER ENRIQUE BOLAÑO GOMZALEZ	3133775524			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1		1				12	12	0	100%
6	FABIANA GISELLE DA SILVA LAMEDA				1	1			1			1	1			0			0	1			0			0	0		1				12	7	5	58%
7	JULIETH ESTEFANI OVALLE CASALLAS				1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1		1				12	12	0	100%
8	JUSTIN ALEXIS CRUZ BERRIO				1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1		1				12	12	0	100%
9	JUAN FELIPE ROJAS GOMEZ	3133775524			1	1			1			1	1			0			1	1			1			1	1		1				12	11	1	92%
10	ERVELIN ISABEL BOLAÑO GONZALEZ	3133775524			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1		1				12	12	0	100%
11	LUISA FERNANDA CARDENAS RODRIGUEZ				1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1		1				12	12	0	100%
12	LEIDY YULIANA IBAÑEZ LOPEZ				1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1		1				12	12	0	100%
13	YURI PAOLA MENDOZA SOLER				1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1						11	11	0	100%
14	JUAN SEBASTIAN CALLEJAS MORA				1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1		1				12	12	0	100%
15	CAMILO ANDRES CARDENAS RODRIGUEZ				1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1		1				12	12	0	100%
16	ELISBETH CAROLINA BOLAÑO GONZALEZ				1	1			1			1	1			1			0	1			1			1	1		1				12	11	1	92%
17	LAURA NATALY MENDOZA SOLER	3133775524			1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1		1				12	12	0	100%
18	DULCE MARIA NARVAEZ LOPEZ	3133775524			1	1			1			1	1			0			1	0			1			1	1		1				12	10	2	83%
19	LISSANDRO DAVID OVALLES RIVERO				1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1		1				12	12	0	100%
20	XAVIER ALESSANDRO OVALLES RIVERO				1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1		1				12	12	0	100%



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	EMANUEL MELO	3115889635		0	0			0			0	0	0			0	0	0	0	0		0	0		0	0			0				12	0	12	0%
2	BRAYAN ANDRES PINZON MOLINA	3125356292		0	0			0			0	0	0			0	0	0	0	0		0	0		0	0			0				12	0	12	0%
3	JOSE DAVID MOLINA			0	0			0			0	0	0			0	0	0	0	0		0	0		0	0			0				12	0	12	0%
4	KAROL YURLEY CANO GALINDO	3227412551		0	0			0			0	0	0			0	0	0	0	0		0	0		0	0			0				12	0	12	0%
5	YENIFER NATALIA GONZALEZ LEGUIZAMON	3133775524		1	1			1			1	1	1			1	1	1	1	1		1	1		1	1			1				12	12	0	100%
6	ESTEFANIA MORENO LOPEZ	3133775524		1	1			1			1	1	1			1	1	1	1	1		1	1		1	1			1				12	12	0	100%
7	JEFFERSON STEVEN GONZALEZ LEGUZAMON	3106775634		1	1			1			1	1	1			1	1	1	1	1		1	1		0	1			0				12	10	2	83%
8	SANTIAGO PINEDA GARCIA	3144221678		1	1			1			1	1	1			0	1	0	0	0		1	1		0	1			0				12	7	5	58%
9	JAVIER PEDREROS MUÑOZ	3124937755		1	1			0			1	1	1			0	1	0	0	0		1	1		0	1			0				12	7	5	58%
10	JUAN PABLO AVILA TELLEZ	3106775634		0	0			0			0	0	0			0	0	0	0	0		0	0		0	0			0				12	0	12	0%
11	JUAN SEBASTIAN GONZALEZ GONZALEZ	3135084060		1	1			1			1	1	0			1	1	1	1	0		1	1		1	1			0				12	9	3	75%
12	SERGIO CASTAÑEDA FLOREZ	3222207515		0	0			0			0	0	0			0	0	0	0	0		0	0		0	0			0				12	0	12	0%
13	JHONNY FAUSTINO MUÑOZ CARRILLO	3219872775		0	0			0			0	0	0			0	0	0	0	0		0	0		0	0			0				12	0	12	0%
14																																				
15																																				
16																																	0	0	0	#¡DIV/0!
17																																	0	0	0	#¡DIV/0!
18																																	0	0	0	#¡DIV/0!
19																																	0	0	0	#¡DIV/0!
20																																	0	0	0	#¡DIV/0!



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	LUIS MIGUEL MANCIPE CASALLAS	3227670677			0	0		0				0	0			0			0	0		0	0			0	0			0				12	0	12	0%
2	LUISA FERNANDA MUÑOZ CARRILLO	3219872775			0	0		0				0	0			0			0	0		0	0			0	0			0				12	0	12	0%
3	EIDER CASTAÑEDA FLOREZ	3112945146			0	0		0				0	0			0			0	0		0	0			0	0			0				12	0	12	0%
4	NICOLE SOFIA MORENO CANO	3229065858			0	0		0				0	0			0			0	0		0	0			0	0			0				12	0	12	0%
5	ANDRES STEVEN TORRES CUERVO	3134737521			0	0		0				0	0			0			0	0		0	0			0	0			0				12	0	12	0%
6	SHERYL MARIANA MELO CUBILLOS	3115841570			0	0		0				0	0			0			0	0		0	0			0	0			0				12	0	12	0%
7	SALMA MILETH VARGAS AVILA	3138222742			0	0		0				0	0			0			0	0		0	0			0	0			0				12	0	12	0%
8	OMAR ALEJANDRO MENDOZA AROCA	3103314961			0	0		0				0	0			0			0	0		0	0			0	0			0				12	0	12	0%
9	CRISTIAN ACOSTA SOSA	3203495417			0	0		0				0	0			0			0	0		0	0			0	0			0				12	0	12	0%
10	JUAN ESTEBAN RODRIGUEZ JIMENEZ	3143610577			1	0		1				1	1			0			1	0		1	1			1	1			1				12	9	3	75%
11	EDISON DAVID RODRIGUEZ MANCIPE	3124178270			0	0		0				0	0			0			0	0		0	0			0	0			0				12	0	12	0%
12	MAYCOL EDUARDO MENDOZA SOLER	3123892078			0	0		0				0	0			0			0	0		0	0			0	0			0				12	0	12	0%
13	KEVIN CAMILO RODRIGUEZ JIMENEZ	3143610577			0	0		0				0	0			0			0	0		0	0			0	0			0				12	0	12	0%
14	JOUBER ALEXANDER TELLEZ	3223544072			1	1		1				1	1			1			1	1		1	1			1	1			1				12	12	0	100%
15	JOSE ALDEMAR MUÑOZ CARRILLO	3219812773			0	0		0				0	0			0			0	0		0	0			0	0			0				12	0	12	0%
16	CARLOS JOSE MARTINEZ MORENO	3022892502			0	0		0				0	0			0			0	0		0	0			0	0			0				12	0	12	0%
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!