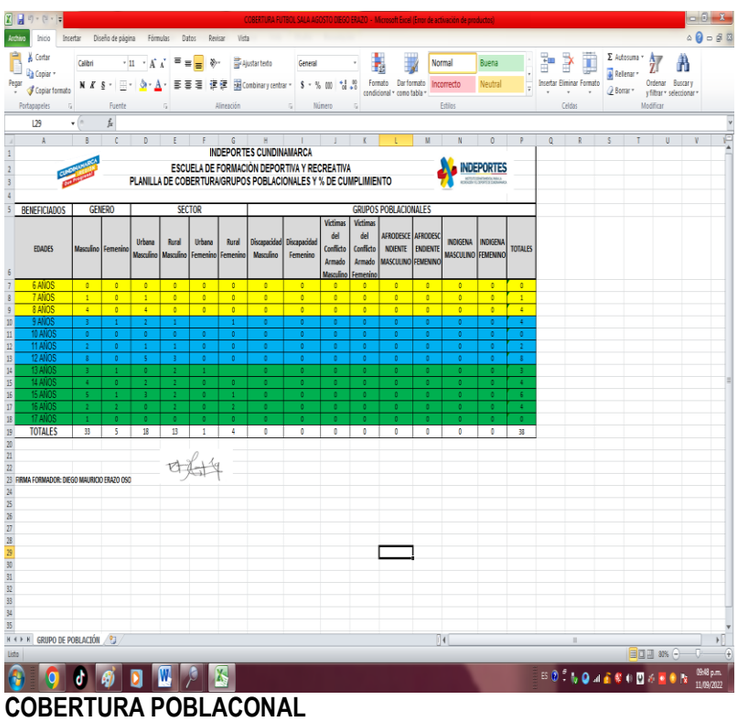
EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE OCTUBRE - CTO 1381 - 2022			
Nombre del contratista	DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO		
Número de identificación	1.032.442.328	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	13/10/2022 AL 30/10/2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022004105

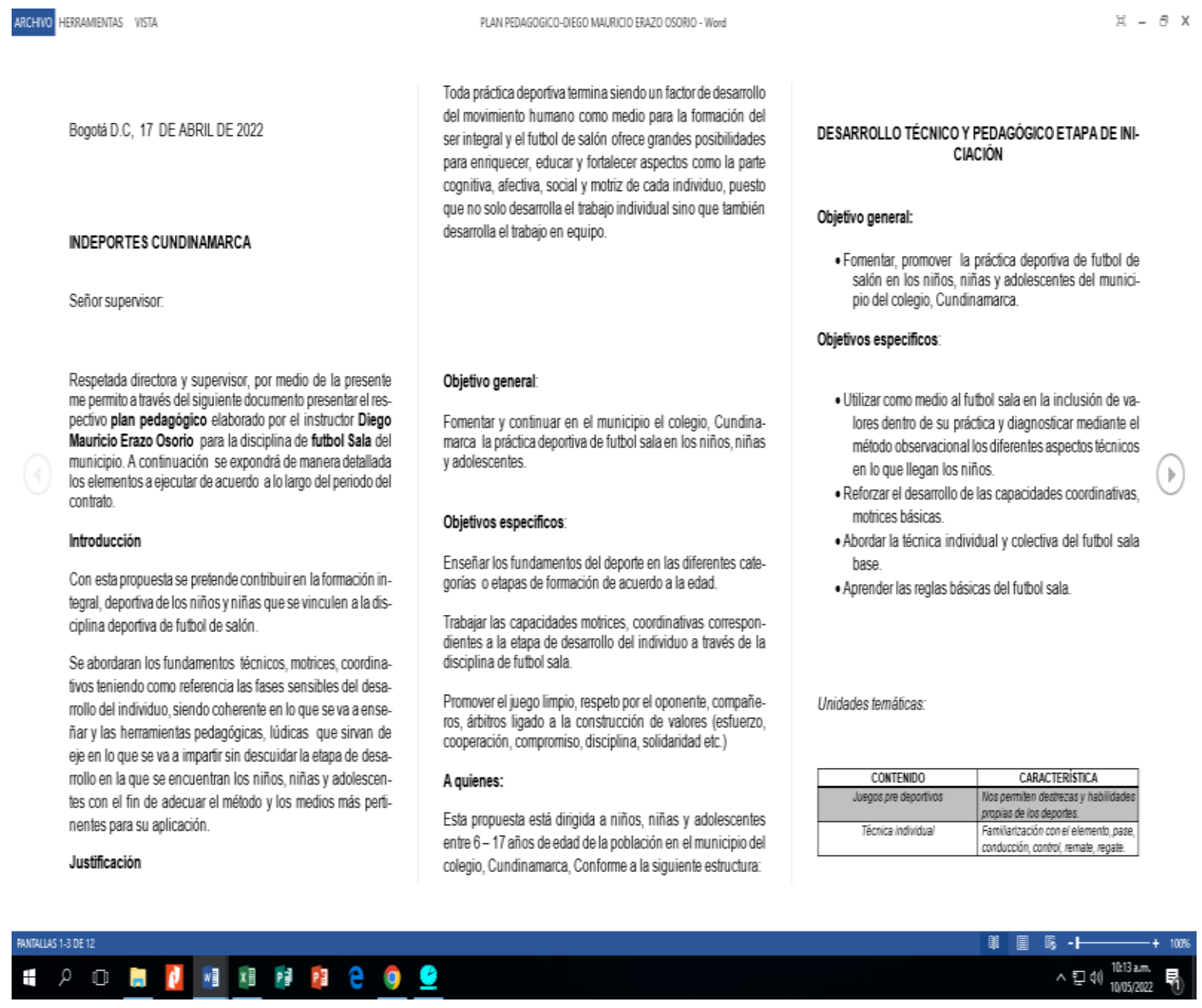
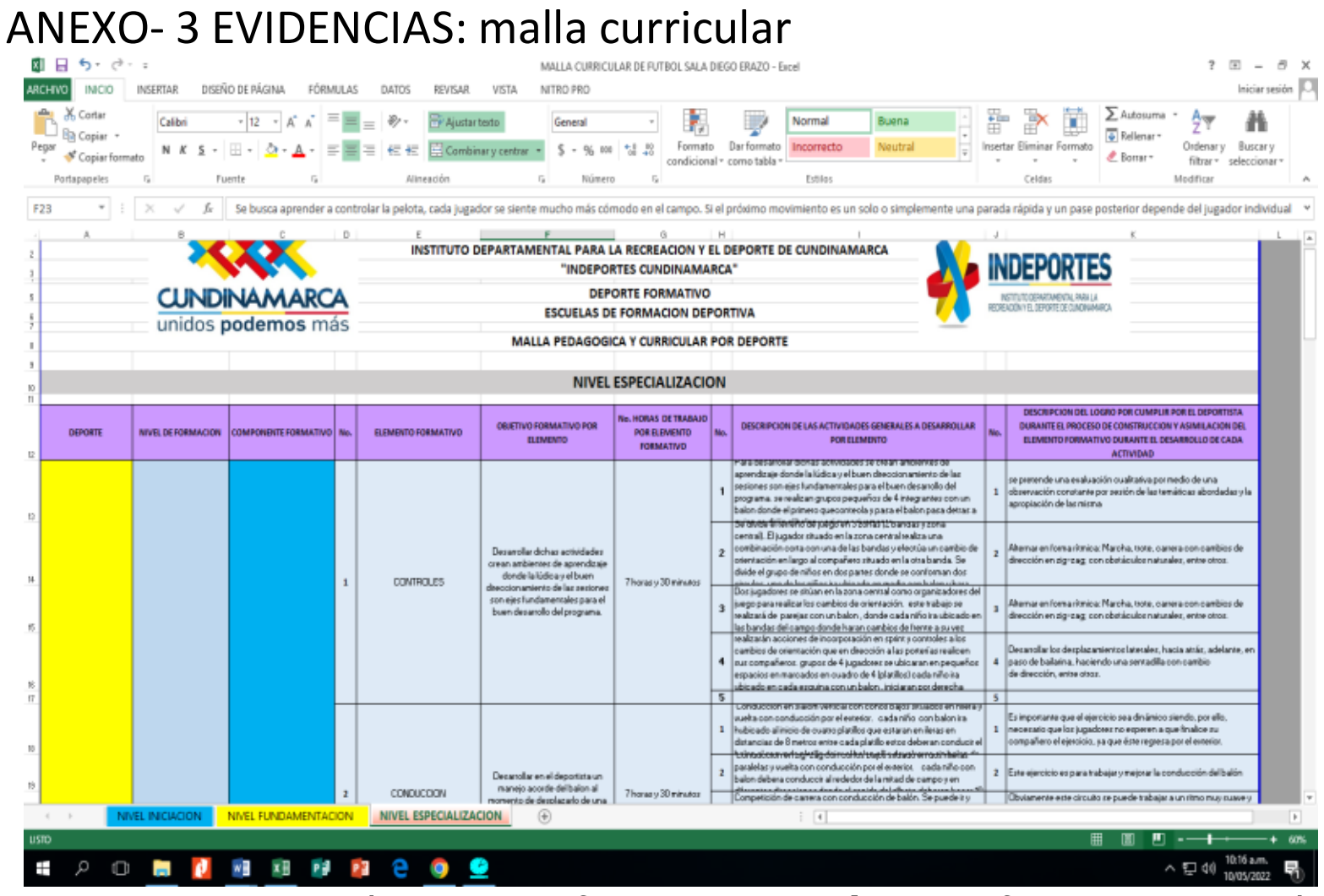
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA.

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	ANEXO 1- EVIDENCIAS: convocatoria  https://drive.google.com/drive/folders/1e9E-FPOGdRF6j5eAHTzFgMFM6NvYwLwT  **COBERTURA POBLACONAL**

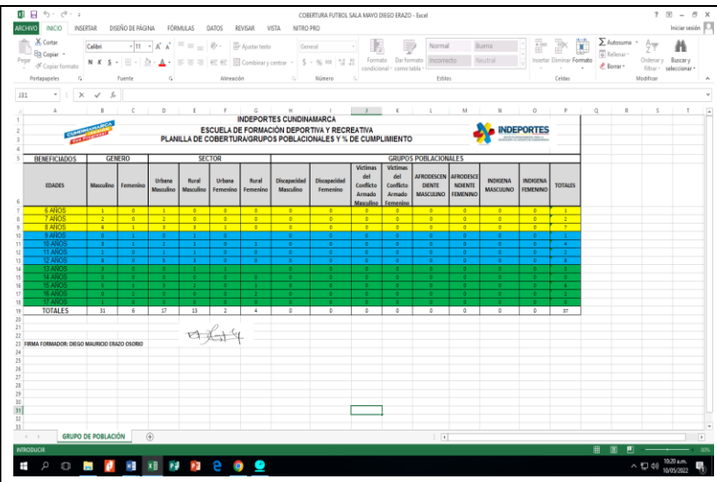
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

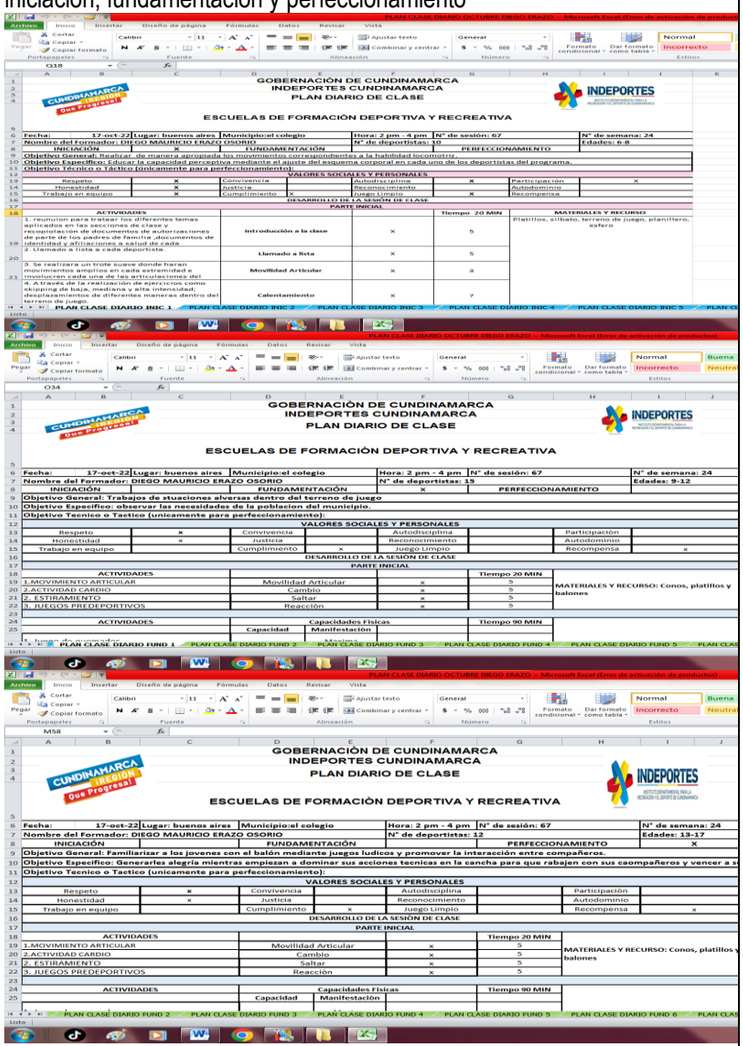
BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7 AÑOS	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
8 AÑOS	4	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
9 AÑOS	3	1	2	1		1	0	0	0	0	0	0	0	0	4
10 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11 AÑOS	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
12 AÑOS	8	0	5	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
13 AÑOS	3	1	0	3	1		0	0	0	0	0	0	0	0	3
14 AÑOS	4	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
15 AÑOS	5	1	3	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	6
16 AÑOS	2	2	0	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	4
17 AÑOS	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTALES	33	5	18	13	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	38

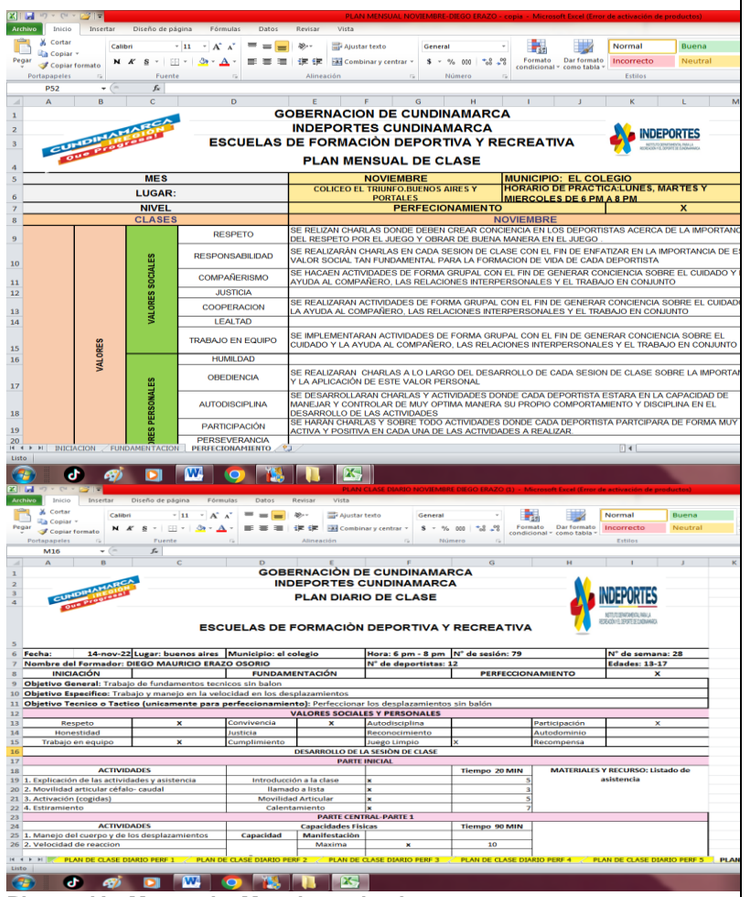
FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSO

<table>
<tr>
<td></td>
<td>https://docs.google.com/spreadsheets/d/1H6uB0vREJqr5ieFz0mEVXTWM4D_li_CU/edit#gid=1278171248</td>
</tr>
<tr>
<td>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.</td>
<td>ANEXO 2- EVIDENCIAS :plan pedagogico

ARCHIVO HERRAMIENTAS VISTA
PLAN PEDAGOGICO-DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO - Word
Bogotá D.C, 17 DE ABRIL DE 2022
INDEPORTES CUNDINAMARCA
Señor supervisor:
Respetada directora y supervisor, por medio de la presente me permito a través del siguiente documento presentar el respectivo plan pedagógico elaborado por el instructor Diego Mauricio Erazo Osorio para la disciplina de futbol Sala del municipio. A continuación se expondrá de manera detallada los elementos a ejecutar de acuerdo a lo largo del periodo del contrato.
Introducción
Con esta propuesta se pretende contribuir en la formación integral, deportiva de los niños y niñas que se vinculen a la disciplina deportiva de futbol de salón.
Se abordaran los fundamentos técnicos, motrices, coordinativos teniendo como referencia las fases sensibles del desarrollo del individuo, siendo coherente en lo que se va a enseñar y las herramientas pedagógicas, lúdicas que sirvan de eje en lo que se va a impartir sin descuidar la etapa de desarrollo en la que se encuentran los niños, niñas y adolescentes con el fin de adecuar el método y los medios más pertinentes para su aplicación.
Justificación
Toda práctica deportiva termina siendo un factor de desarrollo del movimiento humano como medio para la formación del ser integral y el futbol de salón ofrece grandes posibilidades para enriquecer, educar y fortalecer aspectos como la parte cognitiva, afectiva, social y motriz de cada individuo, puesto que no solo desarrolla el trabajo individual sino que también desarrolla el trabajo en equipo.
Objetivo general:
Fomentar y continuar en el municipio el colegio, Cundinamarca la práctica deportiva de futbol sala en los niños, niñas y adolescentes.
Objetivos específicos:
Enseñar los fundamentos del deporte en las diferentes categorías o etapas de formación de acuerdo a la edad.
Trabajar las capacidades motrices, coordinativas correspondientes a la etapa de desarrollo del individuo a través de la disciplina de futbol sala.
Promover el juego limpio, respeto por el oponente, compañeros, árbitros ligado a la construcción de valores (esfuerzo, cooperación, compromiso, disciplina, solidaridad etc.)
A quienes:
Esta propuesta está dirigida a niños, niñas y adolescentes entre 6 – 17 años de edad de la población en el municipio del colegio, Cundinamarca, Conforme a la siguiente estructura:
DESARROLLO TÉCNICO Y PEDAGÓGICO ETAPA DE INICIACIÓN
Objetivo general:
• Fomentar, promover la práctica deportiva de futbol de salón en los niños, niñas y adolescentes del municipio del colegio, Cundinamarca.
Objetivos específicos:
• Utilizar como medio al futbol sala en la inclusión de valores dentro de su práctica y diagnosticar mediante el método observacional los diferentes aspectos técnicos en lo que llegan los niños.
• Reforzar el desarrollo de las capacidades coordinativas, motrices básicas.
• Abordar la técnica individual y colectiva del futbol sala base.
• Aprender las reglas básicas del futbol sala.
Unidades temáticas:
<table>
<tr><th>CONTENIDO</th><th>CARACTERÍSTICA</th></tr>
<tr><td>Juegos pre deportivos</td><td>Nos permiten destrezas y habilidades propias de los deportes.</td></tr>
<tr><td>Técnica individual</td><td>Familiarización con el elemento, pase, conducción, control, remate, regate.</td></tr>
</table>
PANTALLAS 1-3 DE 12
10:13 a.m. 10/05/2022
Plan pedagógico:
https://drive.google.com/drive/folders/1e9E-FPOGdRF6j5eAHTzFgMFM6NvYwLwT</td>
</tr>
<tr>
<td>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.</td>
<td>ANEXO- 3 EVIDENCIAS: malla curricular


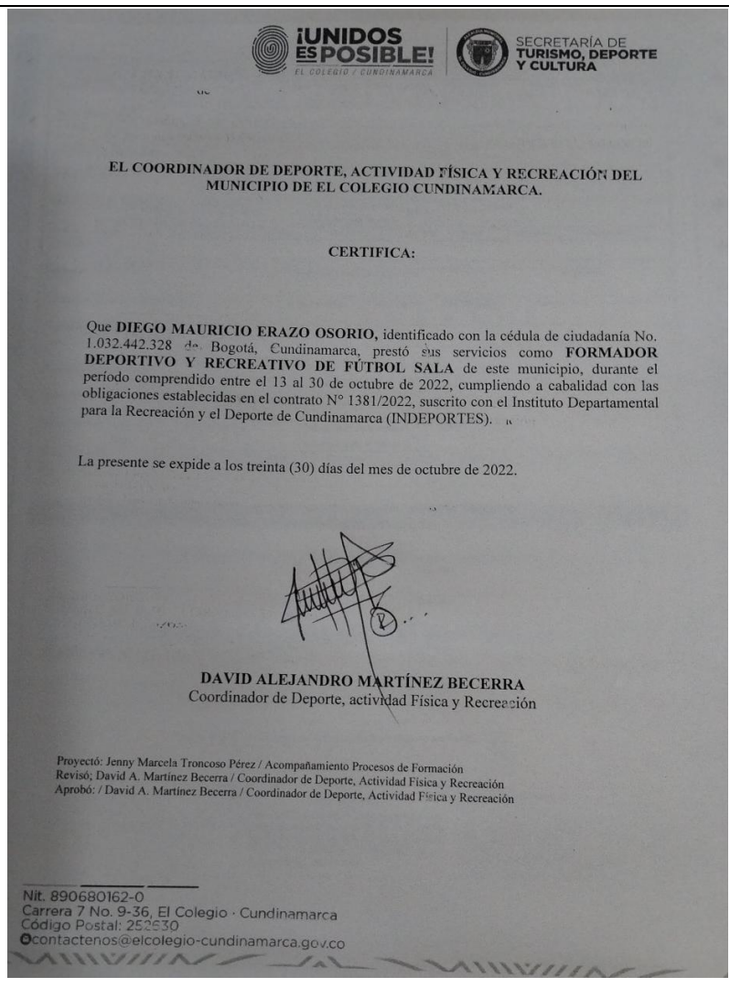
Malla curriculares (Iniciacion,fundamentación y perfeccionamiento)
https://drive.google.com/drive/folders/1bbWONgrzJN5_6eVv9YBOf24Gz6fnKWmj</td>
</tr>
<tr>
<td>4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin 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.</td>
<td>ANEXO- 4 EVIDENCIAS: cobertura</td>
</tr>
</table>

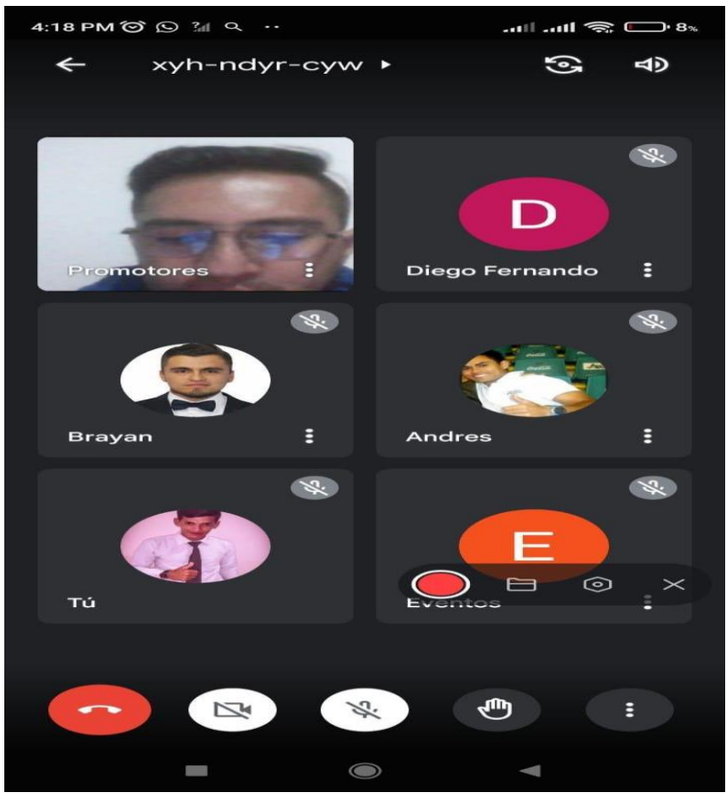
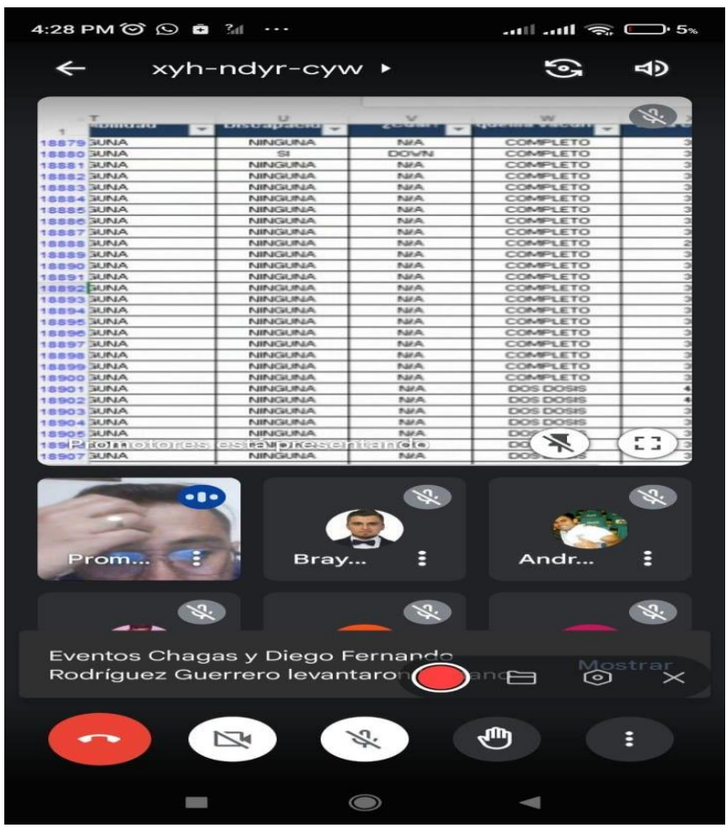
De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO **Cobertura poblacional Octubre** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1H6uB0vREJqr5ieFz0mEVXTWM4D_Ii_CU/edit#gid=1278171248 **Seguimiento población beneficiarios.** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1JWBoCt0aiChTmXapvePX7ZCNDEUuM4VW/edit#gid=2052823498
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	ANEXO- 5 EVIDENCIAS

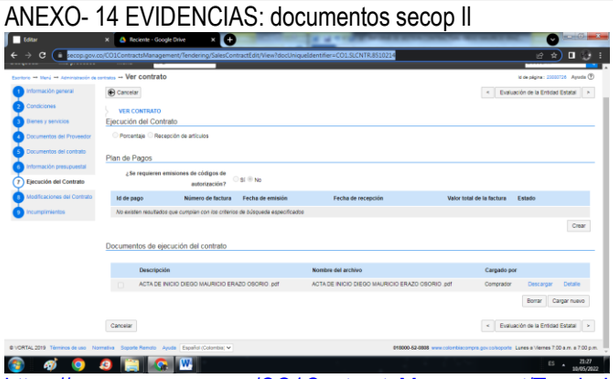
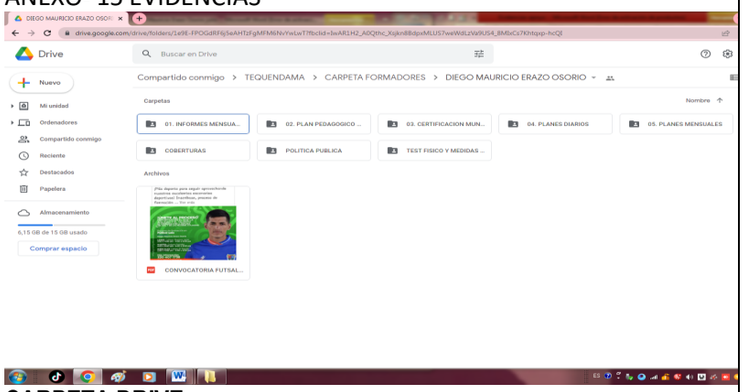
	 **Formato evidencias** https://docs.google.com/document/d/1ml84hmwa4tdIEbMcYSKvS4-rlKJ_ARmy/edit
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	ANEXO- 6 EVIDENCIAS: sesiones de clase Octubre en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento  GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 17-oct-22 Lugar: buenos aires Municipio:el colegio Hora: 2 pm - 4 pm N° de sesión: 67 N° de semana: 24 Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO N° de deportistas: 10 Edades: 6 a 8 INICIACIÓN x FUNDAMENTACIÓN PERFECCIONAMIENTO Objetivo General: Realizar de manera apropiada los movimientos correspondientes a la habilidad locomotriz. Objetivo Especifico: Educar la capacidad perceptiva mediante el ajuste del esquema corporal en cada uno de los deportistas del programa. Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): VALORES SOCIALES Y PERSONALES Respeto x Convivencia Autodisciplina x Participación x Honestidad x Justicia Reconocimiento Autodominio Trabajo en equipo x Cumplimiento x Juego Limpio Recompensa DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE PARTE INICIAL ACTIVIDADES Tiempo 20 MIN MATERIALES Y RECURSO 1. reunion para tratear los diferentes temas aplicados en las secciones de clase y recopilatación de documentos de autorizaciones de parte de los padres de familia ,documentos de identidad y afiliaciones a salud de cada Introducción a la clase x 5 Platillos, silbato, terreno de juego, planillero, esfero 2. Llamado a lista a cada deportista Llamado a lista x 5 3. Se realizara un trote suave donde haran movimientos amplios en cada extremidad e involucren cada una de las articulaciones del cuerpo, se realizara un trote con cambios de skipping de baja, mediana y alta intencidad y desplazamientos de diferentes maneras dentro del terreno de juego. Movilidad Articular x 8 Calentamiento x 7 PLAN CLASE DIARIO INIC 1 PLAN CLASE DIARIO INIC 2 PLAN CLASE DIARIO INIC 3 PLAN CLASE DIARIO INIC 4 PLAN CLASE DIARIO INIC 5 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 17-oct-22 Lugar: buenos aires Municipio:el colegio Hora: 2 pm - 4 pm N° de sesión: 67 N° de semana: 24 Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO N° de deportistas: 15 Edades: 9-12 INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN x PERFECCIONAMIENTO Objetivo General: Trabajos de stuaciones alversas dentro del terreno de juego Objetivo Especifico: observar las necesidades de la poblacion del municipio. Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): VALORES SOCIALES Y PERSONALES Respeto x Convivencia Autodisciplina Participación Honestidad x Justicia Reconocimiento Autodominio Trabajo en equipo Cumplimiento x Juego Limpio Recompensa x DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE PARTE INICIAL ACTIVIDADES Movilidad Articular x Tiempo 20 MIN 5 MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones 1.MOVIMIENTO ARTICULAR 2.ACTIVIDAD CARDIO Cambio x 5 2. ESTIRAMIENTO Saltar x 5 3. JUEGOS PREDEPORTIVOS Reacción x 5 ACTIVIDADES Capacidades Fisicas Tiempo 90 MIN Capacidad Manifestación PLAN CLASE DIARIO FUND 1 PLAN CLASE DIARIO FUND 2 PLAN CLASE DIARIO FUND 3 PLAN CLASE DIARIO FUND 4 PLAN CLASE DIARIO FUND 5 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 17-oct-22 Lugar: buenos aires Municipio:el colegio Hora: 2 pm - 4 pm N° de sesión: 67 N° de semana: 24 Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO N° de deportistas: 12 Edades: 13-17 INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN PERFECCIONAMIENTO x Objetivo General: Familiarizar a los jovenes con el balón mediante juegos ludicos y promover la interacción entre compañeros. Objetivo Especifico: Generarles alegría mientras empiezan a dominar sus acciones tecnicas en la cancha para que rabajen con sus cpompañeros y vencer a s Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): VALORES SOCIALES Y PERSONALES Respeto x Convivencia Autodisciplina Participación Honestidad x Justicia Reconocimiento Autodominio Trabajo en equipo Cumplimiento x Juego Limpio Recompensa x DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE PARTE INICIAL ACTIVIDADES Movilidad Articular x Tiempo 20 MIN 5 MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones 1.MOVIMIENTO ARTICULAR 2.ACTIVIDAD CARDIO Cambio x 5 2. ESTIRAMIENTO Saltar x 5 3. JUEGOS PREDEPORTIVOS Reacción x 5 ACTIVIDADES Capacidades Fisicas Tiempo 90 MIN Capacidad Manifestación PLAN CLASE DIARIO FUND 2 PLAN CLASE DIARIO FUND 3 PLAN CLASE DIARIO FUND 4 PLAN CLASE DIARIO FUND 5 PLAN CLASE DIARIO FUND 6 **Planeación Mensual – Mes de octubre** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1WtJLKv0SjUXm6Y1L20lLbJ8l3iksh8Aw/edit#gid=691441646 **Sesiones de Clase (Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento). Mes de Octubre** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1wYS0cd5o9iBU2BN47ZsrHcY_W8NG8eVX/edit#gid=861064043

7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	ANEXO- 7 EVIDENCIAS: documentos drive del formador  **Carpeta drive Octubre.** https://drive.google.com/drive/folders/1e9E-FPOGdRF6j5eAHTzFgMFM6NvYwLwT
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	ANEXO- 8 EVIDENCIAS:planeaciones mensuales mes de noviembre  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: NOVIEMBRE — MUNICIPIO: EL COLEGIO LUGAR: COLICEO EL TRIUNFO.BUENOS AIRES Y PORTALES — HORARIO DE PRACTICA:LUNES, MARTES Y MIERCOLES DE 6 PM A 8 PM NIVEL: PERFECCIONAMIENTO — X CLASES: NOVIEMBRE VALORES: VALORES SOCIALES — RESPETO: SE RELIZAN CHARLAS DONDE DEBEN CREAR CONCIENCIA EN LOS DEPORTISTAS ACERCA DE LA IMPORTANC DEL RESPETO POR EL JUEGO Y OBRAR DE BUENA MANERA EN EL JUEGO RESPONSABILIDAD: SE REALIZARÁN CHARLAS EN CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE ENFATIZAR EN LA IMPORTANCIA DE E VALOR SOCIAL TAN FUNDAMENTAL PARA LA FORMACION DE VIDA DE CADA DEPORTISTA COMPAÑERISMO: SE HACAEN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO Y AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO JUSTICIA COOPERACION: SE REALIZARAN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDAD LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO: SE IMPLEMENTARAN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO VALORES PERSONALES — HUMILDAD OBEDIENCIA: SE REALIZARAN CHARLAS A LO LARGO DEL DESARROLLO DE CADA SESION DE CLASE SOBRE LA IMPORTAN Y LA APLICACIÓN DE ESTE VALOR PERSONAL AUTODISCIPLINA: SE DESARROLLARAN CHARLAS Y ACTIVIDADES DONDE CADA DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE MANEJAR Y CONTROLAR DE MUY OPTIMA MANERA SU PROPIO COMPORTAMIENTO Y DISCIPLINA EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARTICIPACIÓN: SE HARAN CHARLAS Y SOBRE TODO ACTIVIDADES DONDE CADA DEPORTISTA PARTCIPARA DE FORMA MUY ACTIVA Y POSITIVA EN CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES A REALIZAR. PERSEVERANCIA GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 14-nov-22 | Lugar: buenos aires | Municipio: el colegio | Hora: 6 pm - 8 pm | N° de sesión: 79 | N° de semana: 28 Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO | N° de deportistas: 12 | Edades: 13-17 INICIACIÓN | FUNDAMENTACIÓN | PERFECCIONAMIENTO — X Objetivo General: Trabajo de fundamentos tecnicos sin balon Objetivo Especifico: Trabajo y manejo en la velocidad en los desplazamientos Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar los desplazamientos sin balón VALORES SOCIALES Y PERSONALES Respeto — X | Convivencia — X | Autodisciplina | Participación — X Honestidad | Justicia | Reconocimiento | Autodominio Trabajo en equipo — X | Cumplimiento | Juego Limpio — X | Recompensa DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE PARTE INICIAL ACTIVIDADES | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia 1. Explicación de las actividades y asistencia — Introducción a la clase — x — 5 2. Movilidad articular céfalo- caudal — llamado a lista — x — 3 3. Activación (cogidas) — Movilidad Articular — x — 5 4. Estiramiento — Calentamiento — x — 7 PARTE CENTRAL-PARTE 1 ACTIVIDADES | Capacidades Físicas | Tiempo 90 MIN 1. Manejo del cuerpo y de los desplazamientos — Capacidad — Manifestación 2. Velocidad de reaccion — Maxima — x — 10 PLAN DE CLASE DIARIO PERF 1 | PLAN DE CLASE DIARIO PERF 2 | PLAN DE CLASE DIARIO PERF 3 | PLAN DE CLASE DIARIO PERF 4 | PLAN DE CLASE DIARIO PERF 5 **Planeación Mensual – Mes de noviembre** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1GdGfZ_ktcnnkLAPSdQyxcNElQoZW5rGh/edit#gid=1437931993 **Sesiones de Clase (Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento). Mes de noviembre** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Mm-5PT4q_Wv3SJcggbahSaKwOpoJAl6C/edit#gid=814505686
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	Por motivos de contratación y de fechas de solicitud de realización y entrega de los test no he realizado en su totalidad los test para el mes de Octubre puesto que ingrese nuevamente a laborar el día 13 de octubre ,de igual manera he ido adelantando las pruebas para dar cumplimiento

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.	con la entrega en su totalidad para el mes de noviembre y anexo lo que se adelantado por el momento en informe de evidencias y al drive.  **Formato test:** https://docs.google.com/spreadsheets/d/1OHqjQd8gcyozy1bvXVlWIPeCvAmeuzE7/edit#gid=1883319768
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	ANEXO- 10 EVIDENCIAS:certificación alcadia

	 ¡UNIDOS ES POSIBLE! EL COLEGIO / CUNDINAMARCA SECRETARÍA DE TURISMO, DEPORTE Y CULTURA **EL COORDINADOR DE DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE EL COLEGIO CUNDINAMARCA.** **CERTIFICA:** Que **DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO,** identificado con la cédula de ciudadanía No. 1.032.442.328 de Bogotá, Cundinamarca, prestó sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FÚTBOL SALA** de este municipio, durante el período comprendido entre el 13 al 30 de octubre de 2022, cumpliendo a cabalidad con las obligaciones establecidas en el contrato N° 1381/2022, suscrito con el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca (INDEPORTES). La presente se expide a los treinta (30) días del mes de octubre de 2022. **DAVID ALEJANDRO MARTÍNEZ BECERRA** Coordinador de Deporte, actividad Física y Recreación Proyectó: Jenny Marcela Troncoso Pérez / Acompañamiento Procesos de Formación Revisó; David A. Martínez Becerra / Coordinador de Deporte, Actividad Física y Recreación Aprobó: / David A. Martínez Becerra / Coordinador de Deporte, Actividad Física y Recreación Nit. 890680162-0 Carrera 7 No. 9-36, El Colegio - Cundinamarca Código Postal: 252630 contactenos@elcolegio-cundinamarca.gov.co Certificado alcaldía: https://drive.google.com/drive/folders/1hupxFT1c9Ga76k85vZ7ttVXXt1p-t3rp
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Realicé apoyo para el mes de Octubre en las siguientes actividades. ● Apoyo técnico y logístico en la fase zonal juegos interalcaldias 2022 en el municipio de El Colegio.  **Formato evidencias**

	https://docs.google.com/document/d/1ml84hmwa4tdlEbMcYSKvS4-rlKJ_ARmy/edit
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	ANEXO- 12 EVIDENCIAS: reuniones y capacitaciones -- Asistí a la reunión programada por el coordinador de gestores el señor David prieto , el día 25 de Octubre de 2022, a las 07:30 p.m., vía Google Meet. Diligenciamiento y para consolidar información y consolidación de informes y entrega de test físicos.  

	https://docs.google.com/document/d/1ml84hmwa4tdIEbMcYSKvS4-rlKJ_ARmy/edit
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	En el mes de octubre no fueron requeridos los documentos al archivo del instituto, por lo cual no se diligencio el formato único de inventario documental.
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	ANEXO- 14 EVIDENCIAS: documentos secop II  https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.8510214
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	ANEXO- 15 EVIDENCIAS  **CARPETA DRIVE** https://drive.google.com/drive/folders/1e9E-FPOGdRF6j5eAHTzFgMFM6NvYwLwT

ANEXOS

1. **CUADRO HORARIOS**
2. **CUADROS COBERTURA POBLACIONAL Y DE SEGUIMIENTO**
3. **SEGUIMIENTO OPERACIÓN DE BENEFICIARIO**
4. **EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS POR NIVEL**
5. **EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS IMAGEN INSTITUCIONAL**
6. **PLAN MENSUAL OCTUBRE**
7. **PLAN MENSUAL NOVIEMBRE**
8. **PLANEACIONES MES DE OCTUBRE**
9. **PLANEACIONES MES DE NOVIEMBRE**

10. **CERTIFICACION DE CUMPLIMIENTO**
11. **REGISTRO EVIDENCIA DE REUNIONES INSTITUCIONALES**
12. **PLAN PEDAGOGICO**
13. **MALLAS CURRICULAES**

1. CUADRO HORARIOS

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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL SALA
MUNICIPIO: EL COLEGIO
NOMBRE DEL FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	OBSERVACIONES
7:00 A 9:00 AM	GRUPO							
	SEDE DE TRABAJO							
9:00 A 11:00 AM	GRUPO							
	SEDE DE TRABAO							
11:00 AM A 1:00 PM	GRUPO							
	SEDE DE TRABAO							
2:00 A 4:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAJO	ESCUELA JULIAN OLAYA	POLIDEPORTIVO PORTALES	POLIDEPORTIVO TRIUNFO				
4:00 A 6:00 PM	GRUPO	INICIACION	INICIACION	INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO	ESCUELA JULIAN OLAYA	POLIDEPORTIVO PORTALES	POLIDEPORTIVO TRIUNFO				
6:00 A 8:00 PM	GRUPO	PERFECIONAMIENTO	PERFECIONAMIENTO	PERFECIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO	ESCUELA JULIAN OLAYA	POLIDEPORTIVO PORTALES	POLIDEPORTIVO TRIUNFO				

NOMBRE MONITOR DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

FIRMA DEL MONITOR



2. CUADROS COBERTURA POBLACIONAL Y DE SEGUIMIENTO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7 AÑOS	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
8 AÑOS	4	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
9 AÑOS	3	1	2	1		1	0	0	0	0	0	0	0	0	4
10 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11 AÑOS	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
12 AÑOS	8	0	5	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
13 AÑOS	3	1	0	2	1		0	0	0	0	0	0	0	0	3
14 AÑOS	4	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
15 AÑOS	5	1	3	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	6
16 AÑOS	2	2	0	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	4
17 AÑOS	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTALES	33	5	18	13	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	38

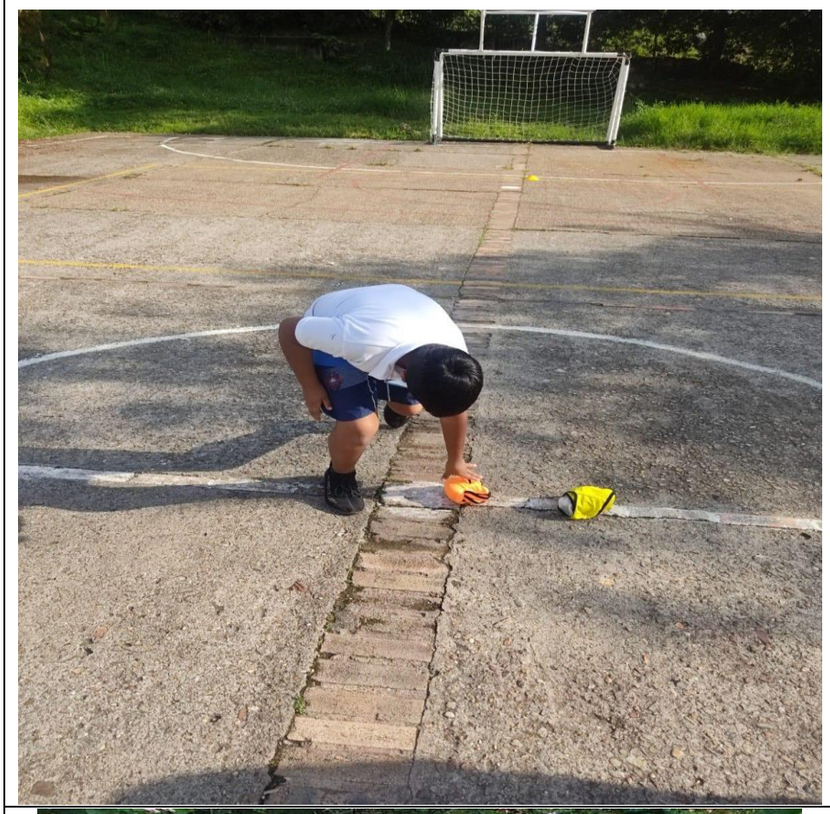
FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSOR

3. SEGUIMIENTO OPERACIÓN DE BENEFICIARIO

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	DISCIPLINA DEPORTIVA	DEPORTISTA NUEVO	TALLA CAMISETA	DEPORTISTA(A) NOMBRES & APELLIDOS	DEPORTISTA(A) N° DOCUMENTO	DEPORTISTA(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE LOS 18 A LOS 28 AÑOS)	DEPORTISTA(A) BARRIO DE DOMICILIO	RH	EPS
TEQUENDAMA	ELCOLEGIO	DIEGO MAURICIO BRAVO CORTES	FUTBOLSALA		32	santiago sanchez	1072193557	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	PO TALES	O+	salud
TEQUENDAMA	ELCOLEGIO	DIEGO MAURICIO BRAVO CORTES	FUTBOLSALA		28	nicolas novoa	1013101319	COLOMBIANO	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	TRIUNFO	O+	compens
TEQUENDAMA	ELCOLEGIO	DIEGO MAURICIO BRAVO CORTES	FUTBOLSALA		40	cristian cardenas	1070324547	COLOMBIANO	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	TRIUNFO	O+	sanitas
TEQUENDAMA	ELCOLEGIO	DIEGO MAURICIO BRAVO CORTES	FUTBOLSALA		36	mario orozco	1014660086	COLOMBIANO	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	TRIUNFO	O+	salud
TEQUENDAMA	ELCOLEGIO	DIEGO MAURICIO BRAVO CORTES	FUTBOLSALA		28	ricardo cabrera	1034282863	COLOMBIANO	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	TRIUNFO	A+	salud
TEQUENDAMA	ELCOLEGIO	DIEGO MAURICIO BRAVO CORTES	FUTBOLSALA		36	oscar gomez	1016416306	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	TRIUNFO	O+	compens
TEQUENDAMA	ELCOLEGIO	DIEGO MAURICIO BRAVO CORTES	FUTBOLSALA		38	fabian moreno	1070325884	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	PO TALES	A-	sanitas
TEQUENDAMA	ELCOLEGIO	DIEGO MAURICIO BRAVO CORTES	FUTBOLSALA		37	fabian moreno	1070325708	COLOMBIANO	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	PO TALES	O+	compesa
TEQUENDAMA	ELCOLEGIO	DIEGO MAURICIO BRAVO CORTES	FUTBOLSALA		32	kevin andres bocanegra	1014655873	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	PO TALES	O+	salud
TEQUENDAMA	ELCOLEGIO	DIEGO MAURICIO BRAVO CORTES	FUTBOLSALA		32	santiago garcia	1070325946	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	PO TALES	O+	salud
TEQUENDAMA	ELCOLEGIO	DIEGO MAURICIO BRAVO CORTES	FUTBOLSALA		34	cristopher benavidez	1070325499	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	PO TALES	O+	salud
TEQUENDAMA	ELCOLEGIO	DIEGO MAURICIO BRAVO CORTES	FUTBOLSALA		32	neymar mendez	1070325715	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	PO TALES	A+	compens
TEQUENDAMA	ELCOLEGIO	DIEGO MAURICIO BRAVO CORTES	FUTBOLSALA		30	erick gimenez	1070325322	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	PO TALES	O+	sanitas
TEQUENDAMA	ELCOLEGIO	DIEGO MAURICIO BRAVO CORTES	FUTBOLSALA		32	ivan molina lopez	1012337744	COLOMBIANO	PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A 5 AÑOS)	TRIUNFO	O+	sanitas
TEQUENDAMA	ELCOLEGIO	DIEGO MAURICIO BRAVO CORTES	FUTBOLSALA		37	juan o spina	1074088854	COLOMBIANO	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	TRIUNFO	O+	sanitas
TEQUENDAMA	ELCOLEGIO	DIEGO MAURICIO BRAVO CORTES	FUTBOLSALA		36	edwin cotrina cruz	1070325244	COLOMBIANO	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	TRIUNFO	O+	compens
TEQUENDAMA	ELCOLEGIO	DIEGO MAURICIO BRAVO CORTES	FUTBOLSALA		30	esteban lanchero sa ñon	1028480751	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	TRIUNFO	O+	compens
TEQUENDAMA	ELCOLEGIO	DIEGO MAURICIO BRAVO CORTES	FUTBOLSALA		38	juan tejedor villegas	1011081607	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	PO TALES	O+	salud
TEQUENDAMA	ELCOLEGIO	DIEGO MAURICIO BRAVO CORTES	FUTBOLSALA		37	daniel cotrina cruz	1013111054	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	PO TALES	A-	salud
TEQUENDAMA	ELCOLEGIO	DIEGO MAURICIO BRAVO CORTES	FUTBOLSALA		32	santiago gonsalez arias	1070325018	COLOMBIANO	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	PO TALES	A+	sanitas
TEQUENDAMA	ELCOLEGIO	DIEGO MAURICIO BRAVO CORTES	FUTBOLSALA		40	andres felipe arias	1070325710	COLOMBIANO	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	PO TALES	O+	salud
TEQUENDAMA	ELCOLEGIO	DIEGO MAURICIO BRAVO CORTES	FUTBOLSALA		40	gabriela barbosa	1070235495	COLOMBIANO	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	PO TALES	O+	salud
TEQUENDAMA	ELCOLEGIO	DIEGO MAURICIO BRAVO CORTES	FUTBOLSALA		28	maria jose moreno	1013254454	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	PO TALES	O+	convida
TEQUENDAMA	ELCOLEGIO	DIEGO MAURICIO BRAVO CORTES	FUTBOLSALA		32	kaleth bricaño	1027256478	COLOMBIANO	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	PO TALES	O+	convida
TEQUENDAMA	ELCOLEGIO	DIEGO MAURICIO BRAVO CORTES	FUTBOLSALA		40	stiben rubio	1070330467	COLOMBIANO	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	PO TALES	O+	salud total
TEQUENDAMA	ELCOLEGIO	DIEGO MAURICIO BRAVO CORTES	FUTBOLSALA		40	kevin sanchez	1070325466	COLOMBIANO	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	TRIUNFO	O+	compens
TEQUENDAMA	ELCOLEGIO	DIEGO MAURICIO BRAVO CORTES	FUTBOLSALA		40	samuel cardenas	1115548938	COLOMBIANO	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	TRIUNFO	O-	salud
TEQUENDAMA	ELCOLEGIO	DIEGO MAURICIO BRAVO CORTES	FUTBOLSALA		37	jhonatan linares	1070545821	COLOMBIANO	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	TRIUNFO	A+	convida

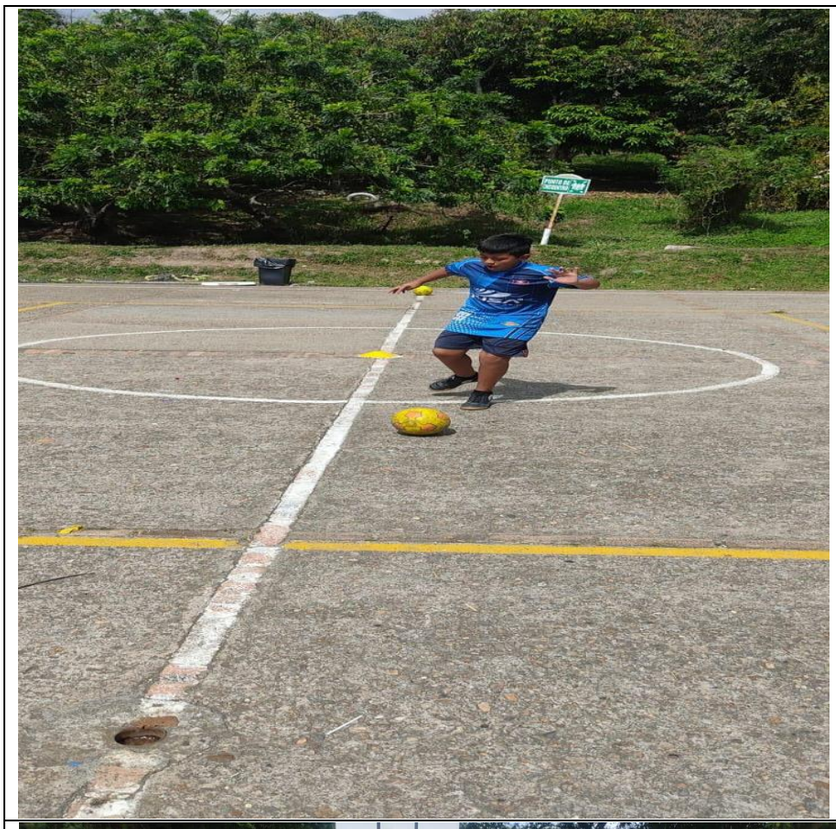
SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRASNSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO- TRANSGÉNERO	VÍCTIMA MARCO EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA REPATRIADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE NINGUNA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS GITANOS PALAQUERO ROOM RAIZAL OTROS	LENGUAS CASTELLANO INDÍGENA CRIOLLA ROMANÍ SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
masculino	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	jaime sanchez	32 2269 5975	lorcn alu la146 @gmail.com
masculino	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	jose novoa	31 2270 9232	acrova-94@outlook.com
masculino	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	maria cardenas	32 1555 8520	jennypaolamarcnics@gmail.com
masculino	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	maria orozco	32 2555 2099	cobarragan0 1.95@gmail.com
masculino	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ricardo alberto cabrera	31 1264 0926	
masculino	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	oscar german gomez	31 1264 0926	
masculino	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	fabian moreno	31 4560 9552	fjcson 47@gmail.com
masculino	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	luis moreno	31 2474 2106	juanaljamal 707@gmail.com
masculino	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	kevin bocanegra	32 1434 5675	
masculino	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	german garcia	31 0405 4165	marlincs albalus 550 @gmail.com
masculino	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	cristopher benavidez	31 5264 6650	dl73 965 75@gmail.com
masculino	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	nancy osorio	31 3444 7564	juanac6 4203 0@gmail.com
masculino	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	patricia gimenez	31 9267 0077	
masculino	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	ivan lopez	31 1264 0926	
masculino	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	juan o spina	31 2552 6609	jhcjanlovar2005@gmail.com
masculino	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	diana cotrina cruz	31 5564 9661	marisacarmona sp@gmail.com
masculino	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	karen cañon	32 0424 0915	vivianaporras p231 1@gmail.com
masculino	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	paola villegas	31 1555 1599	
masculino	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	diana cotrina cruz	31 0596 1453	maidavil 40@gmail.com
masculino	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	kelly arias	31 0405 4165	marlincs albalus 550 @gmail.com
masculino	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	felipe arias	32 1415 6070	danihanchero@hotmail.com
femenino	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	diego barbosa	31 9267 0077	danihanchero@hotmail.com
femenino	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	Jose moreno	31 2474 2106	karolvargas 7804@gmail.com
masculino	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	santiago bricaño	31 5511 0502	adolfomorales 1@gmail.co
masculino	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	yeferson rubio	31 5511 0502	adolfomorales 1@gmail.co
masculino	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	jaime sanchez	32 0424 0915	karenporras@hotmail.co m
masculino	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	leidy cardenas	30 4218 0847	diana mov41@gmail.com
masculino	HETEROSEXUAL	CISGÉNERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	URBANO	haroll linares	31 1892 7195	jaiguilorca11 05@gmail.com

4. EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS POR NIVELES

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	Diego Mauricio Erazo Osorio
DEPORTE	Fútbol sala
MUNICIPIO	El Colegio
NIVEL	Iniciación
SITIO DE ENTRENAMIENTO	Portales, buenos aires y triunfo
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	Fecha: 17/10/2022 Sesión de entrenamiento – pruebas físicas y medidas antropométricas.
	Fecha: 18/10/2022 Sesión de entrenamiento – CONTROL- CONDUCCION- REMATE

	Fecha: 19/10/2022 Sesión de entrenamiento – pruebas físicas y medidas antropométricas.
	Fecha: 24/10/2022 Lateralidad Reconocer su cuerpo en relación al segmento del lado derecho e izquierdo.

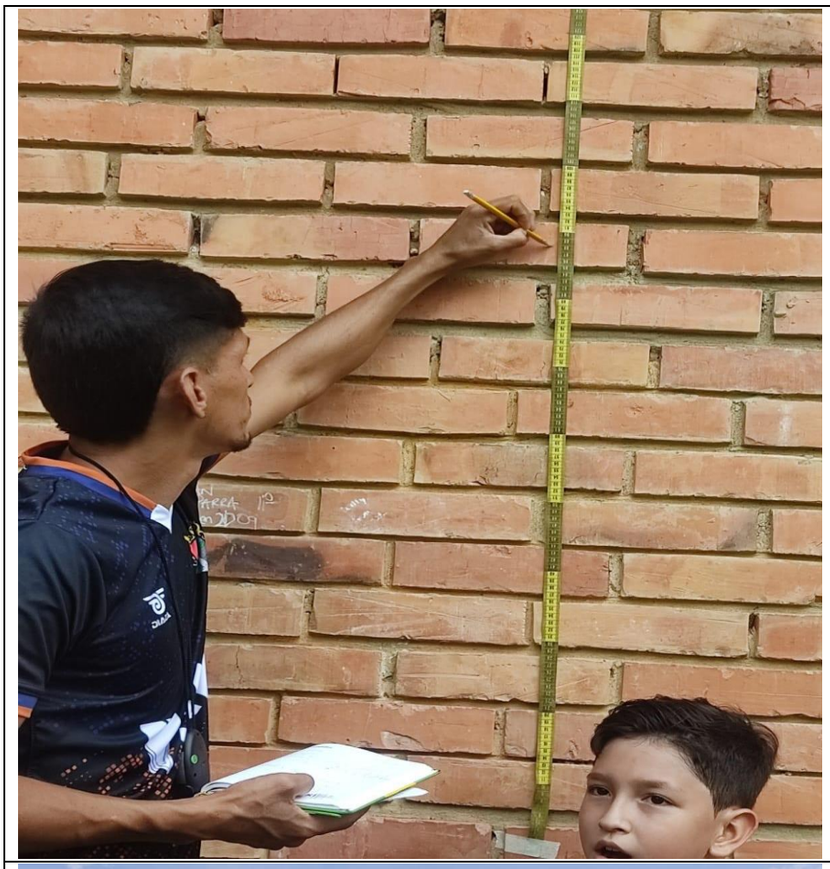
FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	Diego Mauricio Erazo Osorio
DEPORTE	Fútbol sala
MUNICIPIO	El Colegio
NIVEL	Fundamentación
SITIO DE ENTRENAMIENTO	Portales, buenos aires y triunfo
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**

	Fecha: 25/10/2022 CONDUCCIÓN-CONTROL- PASE: FORTALECER A LOS DEPORTISTAS UNIFICANDO LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DE LA CONDUCCION, CONTROLY PASE.
	Fecha: 25/10/2022 Sesión de entrenamiento – pruebas físicas y medidas antropométricas. .

	Fecha: 26/10/2022 VELOCIDAD: EL DEPORTISTA OBTENDRA UNA MAYOR REACCION A LA VELOCIDAD CON BALON Y SIN BALON.
	Fecha: 31/10/2022 Sesión de entrenamiento sector portales –fortalecimiento tren superior.

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA

FORMADOR	Diego Mauricio Erazo Osorio
DEPORTE	Fútbol sala
MUNICIPIO	El Colegio
NIVEL	Perfeccionamiento
SITIO DE ENTRENAMIENTO	Portales, buenos aires y triunfo
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	Fecha: 17/10/2022 Sesión de entrenamiento – pruebas físicas y medidas antropométricas.
	Fecha: 18/10/2022 Dribling- con control absoluto del balón y del cuerpo, se practique repetidamente en las sesiones de entrenamiento

	Fecha: 19/10/2022 Sesión de entrenamiento – pruebas físicas y medidas antropométricas. .
	Fecha:24/10/2022 Sesión de entrenamiento – pruebas físicas y medidas antropométricas.

5. EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS IMAGEN INTITUCIONAL

<table>
<tr><th colspan="2">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRAFICA INSTITUCIONAL</th></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td>Diego Mauricio Erazo Osorio</td></tr>
<tr><td>DEPORTE</td><td>Fútbol sala</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td>El Colegio, Cundinamarca</td></tr>
<tr><td>EVIDENCIA FOTOGRAFICA</td><td>DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES</td></tr>
<tr><td>  </td><td>En el momento no se cuenta con indumentaria oficial de Indeportes Cundinamarca. Sin embargo se hace presencia ante los beneficiarios con buena presentación.</td></tr>
<tr><td> 
</td><td>Fecha: 25/10/2022

Excelente presentación en las reuniones y apoyos con la mejor actitud enalteciendo el nombre de la institución.</td></tr>
</table>

6. PLAN MENSUAL OCTUBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**	**MUNICIPIO: EL COLEGIO**
LUGAR:				COLICEO EL TRIUNFO.BUENOS AIRES Y PORTALES	HORARIO DE PRACTICA:LUNES, MARTES Y MIERCOLES DE 2 PM A 4 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**
CLASES				**OCTUBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	SE REALIZARÁN CHARLAS EN CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE ENFATIZAR EN LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR SOCIAL TAN FUNDAMENTAL PARA LA FORMACION DE VIDA DE CADA DEPORTISTA	
			RESPONSABILIDAD	SE REALIZARÁN CHARLAS EN CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE ENFATIZAR EN LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR SOCIAL TAN FUNDAMENTAL PARA LA FORMACION DE VIDA DE CADA DEPORTISTA	
			COMPAÑERISMO	SE HACAEN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO	
			JUSTICIA		
			COOPERACION	SE REALIZARAN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO	
			LEALTAD		
			TRABAJO EN EQUIPO	SE IMPLEMENTARAN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		
			OBEDIENCIA	SE REALIZARAN CHARLAS A LO LARGO DEL DESARROLLO DE CADA SESION DE CLASE SOBRE LA IMPORTANCIA Y LA APLICACIÓN DE ESTE VALOR PERSONAL	
			AUTODISCIPLINA	SE DESARROLLARAN CHARLAS Y ACTIVIDADES DONDE CADA DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE MANEJAR Y CONTROLAR DE MUY OPTIMA MANERA SU PROPIO COMPORTAMIENTO Y DISCIPLINA EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES	
			PARTICIPACIÓN	SE HARÁN CHARLAS Y SOBRE TODO ACTIVIDADES DONDE CADA DEPORTISTA PARTCIPARA DE FORMA MUY ACTIVA Y POSITIVA EN CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES A REALIZAR.	
			PERSEVERANCIA		
			AUTODOMINIO	SE DESARROLLARAN CHARLAS Y ACTIVIDADES DONDE CADA DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE MANEJAR Y CONTROLAR DE MUY OPTIMA MANERA SU PROPIO COMPORTAMIENTO Y DISCIPLINA EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES	
			RECOMPENSA		
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	SE REALIZARÁN EN CADA SESION DE CLASE UNA CHARLA EXPLICANDO LO QUE REALIZARA DURANTE EL ENTRENAMIENTO Y CADA DEPORTISTA CONOZCA Y SE DISPONGA A SU OPTIMO DESARROLLO	
			MOVILIDAD ARTICULAR	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN TROTES Y LA EJECUCION DE MOVIMIENTOS AMPLIOS DE CADA EXTREMIDAD CON EL FIN DE PREPARAR CADA ARTICULACION PARA LA FASE CENTRAL DE CADA CLASE	
			CALENTAMIENTO	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES LUDICAS, RECREATIVAS Y PROPIAS DEL FUTBOL SALA CON EL FIN DE PREPARAR PSICOLOGICAMENTE Y FISIOLOGICAMENTE A LOS DEPORTISTAS PARA EL OPTIMO DESARROLLO DE LA FASE CENTRAL	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	SE REALIZARÁN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD PARA COORDINAR EFICAZMENTE DIFERENTES MOVIMIENTOS CORPORALES PARCIALES, MOVIMIENTOS AISLADOS O FASES DE MOVIMIENTOS LIGADOS AL FUTBOL SALA	
			RITMO	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE ORGANIZAR CRONOLÓGICAMENTE LAS PRESTACIONES MUSCULARES EN RELACIÓN AL ESPACIO Y AL TIEMPO A PARTIR DE UN RITMO PROPUESTO EXTERNAMENTE O INTERIORIZADO POR EL PROPIO DEPORTISTA.	
			EQUILIBRIO		
			ORIENTACION	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE DETERMINAR Y VARIAR LA POSICIÓN Y/O LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO EN RELACIÓN AL CAMPO DE ACCIÓN (TERRENO DE JUEGO, MATERIAL FIJO,...) Y/O A UN OBJETO EN MOVIMIENTO (MÓVIL, COMPAÑEROS, ADVERSARIOS).	
			DIFERENCIACION		
			REACCIÓN		
			ADAPTACIÓN	SE IMPLEMENTARAN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE ADAPTAR Y/O MODIFICAR FRECUENTEMENTE SUS RESPUESTAS MOTRICES DURANTE LA EJECUCIÓN MOTORA DE LAS CONDICIONES LÚDICAS DE LA ACCIÓN DE COMPETICIÓN.	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	SE DESARROOLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA FUERZA MAXIMA Y EXPLOSIVA	
			VELOCIDAD	SE DESARROLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION, DE DESPLAZAMIENTO Y MAXIMA	
			FLEXIBILIDAD	SE REALIZARÁN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA FLEXIBILIDAD ESTATICA Y DINAMICA DEL TREN INFERIOR Y SUPERIOR	
			RESISTENCIA	SE DESARROLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA RESISTENCIA AEROBICA Y ANAEROBICA	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES PARA MEJORAR EL PASE CON BORDE INTERNO, BORDE EXTERNO, EMPEINE Y CABEZA	
			REMATE	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES PARA MEJORAR EL REMATE A CORTA, LARGA DISTANCIA Y DE IGUAL MANERA DE TIRO LIBRE, PENALTY Y DE CABEZA	
			CONDUCCION	SE REALIZARÁN ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA CONDUCCION CON BORDE INTERNO, BORDE EXTERNO, EMPEINE, PLANTA DEL PIE Y PUNTA DEL PIE	
			DRIBLING	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES PARA MEJORAR EL DRIBLING CON REGATES, FINTAS Y CON EL CONTROL Y DOMINIO DEL BALON	
		ELEMENTOS TACTICOS			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	SE REALIZARÁN EN CADA SESION DE CLASE JUEGOS DE INTEGRACION EN LA FASE INICIAL Y CENTRAL CON EL FIN DE GENERAR ESPACIOS DE OCIO, RECREACION ENTRE LOS DEPORTISTAS	
			JUEGOS TRADICIONALES	SE DESARROLLARAN EN CADA SESION DE CLASE JUEGOS DE TRADICIONALES EN LA FASE INICIAL Y CENTRAL CON EL FIN DE GENERAR ESPACIOS DE OCIO, RECREACION E INTEGRACION ENTRE LOS DEPORTISTAS	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	SE REALIZARÁN EN CADA SESION DE CLASE CIRCUITOS RECREATIVOS EN LA FASE INICIAL Y CENTRAL CON EL FIN DE GENERAR ESPACIOS DE OCIO E INTEGRACION ENTRE LOS DEPORTISTAS	
			FESTIVALES RECREATIVOS		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	SE REALIZARÁN EJERCICIOS DE ELONGACION EN EL TREN INFERIOR Y SUPERIOR CON EL FIN DE BAJAR LA FRECUENCIA CARDIACA Y REDUCIR LA POSIBILIDAD DE SUFRIR ALGUN TIPO DE LESION	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	SE REALIZARÁN UNA CHARLA GRUPAL AL FINALIZAR CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE RETROALIMENTAR TODO LO VISTO EN CADA SESION DE CLASE	

FIRMA FORMADOR:		DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES			OCTUBRE	MUNICIPIO: EL COLEGIO
LUGAR:			COLICEO EL TRIUNFO,BUENOS AIRES Y PORTALES	HORARIO DE PRACTICA:LUNES, MARTES Y MIERCOLES DE 4 PM A 6 PM
NIVEL			FUNDAMENTACIÓN	X
CLASES			OCTUBRE	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	REALIZAR CHARLAS AL FINAL DE CADA SESION, CON EL FIN DE RETROALIMENTAR Y DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA DE BRINDARLE RESPETO AL JUEGO, OBRANDO BIEN, RESPETANDO AL RIVAL, RESPETANDO LAS DESICIONES ARBITREALES, RESPETO A LAS BARRAS.
			RESPONSABILIDAD	SE REALIZARÁN CHARLAS EN CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE ENFATIZAR EN LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR SOCIAL TAN FUNDAMENTAL PARA LA FORMACION DE VIDA DE CADA DEPORTISTA
			COMPAÑERISMO	SE HACE EN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO
			JUSTICIA	
			COOPERACION	SE REALIZARAN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO
			LEALTAD	
			TRABAJO EN EQUIPO	SE IMPLEMENTARAN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	
			OBEDIENCIA	SE REALIZARAN CHARLAS A LO LARGO DEL DESARROLLO DE CADA SESION DE CLASE SOBRE LA IMPORTANCIA Y LA APLICACIÓN DE ESTE VALOR PERSONAL
			AUTODISCIPLINA	SE DESARROLLARAN CHARLAS Y ACTIVIDADES DONDE CADA DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE MANEJAR Y CONTROLAR DE MUY OPTIMA MANERA SU PROPIO COMPORTAMIENTO Y DISCIPLINA EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES
			PARTICIPACIÓN	SE HARÁN CHARLAS Y SOBRE TODO ACTIVIDADES DONDE CADA DEPORTISTA PARTCIPARA DE FORMA MUY ACTIVA Y POSITIVA EN CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES A REALIZAR
			PERSEVERANCIA	
			AUTODOMINIO	SE DESARROLLARAN CHARLAS Y ACTIVIDADES DONDE CADA DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE MANEJAR Y CONTROLAR DE MUY OPTIMA MANERA SU PROPIO COMPORTAMIENTO Y DISCIPLINA EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES
			RECOMPENSA	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	SE REALIZARÁN EN CADA SESION DE CLASE UNA CHARLA EXPLICANDO LO QUE REALIZARA DURANTE EL ENTRENAMIENTO Y CADA DEPORTISTA CONOZCA Y SE DISPONGA A SU OPTIMO DESARROLLO
			MOVILIDAD ARTICULAR	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN TROTES Y LA EJECUCION DE MOVIMIENTOS AMPLIOS DE CADA EXTREMIDAD CON EL FIN DE PREPARAR CADA ARTICULACION PARA LA FASE CENTRAL DE CADA CLASE
			CALENTAMIENTO	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES LUDICAS, RECREATIVAS Y PROPIAS DEL FUTBOL SALA CON EL FIN DE PREPARAR PSICOLOGICAMENTE Y FISIOLOGICAMENTE A LOS DEPORTISTAS PARA EL OPTIMO DESARROLLO DE LA FASE CENTRAL
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	SE REALIZARÁN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD PARA COORDINAR EFICAZMENTE DIFERENTES MOVIMIENTOS CORPORALES PARCIALES, MOVIMIENTOS AISLADOS O FASES DE MOVIMIENTOS LIGADOS AL FUTBOL SALA
			RITMO	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE ORGANIZAR CRONOLÓGICAMENTE LAS PRESTACIONES MUSCULARES EN RELACIÓN AL ESPACIO Y AL TIEMPO A PARTIR DE UN RITMO PROPUESTO EXTERNAMENTE O INTERIORIZADO POR EL PROPIO DEPORTISTA.
			EQUILIBRIO	
			ORIENTACION	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE DETERMINAR Y VARIAR LA POSICIÓN Y/O LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO EN RELACIÓN AL CAMPO DE ACCIÓN (TERRENO DE JUEGO, MATERIAL FIJO,...) Y/O A UN OBJETO EN MOVIMIENTO (MÓVIL, COMPAÑEROS, ADVERSARIOS)
			DIFERENCIACION	
			REACCIÓN	
			ADAPTACIÓN	SE IMPLEMENTARAN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE ADAPTAR Y/O MODIFICAR FRECUENTEMENTE SUS RESPUESTAS MOTRICES DURANTE LA EJECUCIÓN MOTORA DE LAS CONDICIONES LÚDICAS DE LA ACCIÓN DE COMPETICIÓN.
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	SE DESARROOLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA FUERZA MAXIMA Y EXPLOSIVA
			VELOCIDAD	SE REALIZAN EJERCICIOS DONDE EL DEPORTISTA TENDRA UNA MAYOR VELOCIDAD EN BALONES DE CORTO Y LARGO ALCANCE DESARROLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION, DE DESPLAZAMIENTO Y MAXIMA
			FLEXIBILIDAD	SE REALIZARÁN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA FLEXIBILIDAD ESTATICA Y DINAMICA DEL TREN INFERIOR Y SUPERIOR
			RESISTENCIA	SE DESARROLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA RESISTENCIA AEROBICA Y ANAEROBICA
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	SE REALIZAR EJERCICOS DONDE EL DEPORTISTA PERFECCIONE EL CONTROL Y PASE EN CUALQUIER SITUACION DE JUEGO
			REMATE	SE APLICARÁN EJERCICIOS LOS CUALES LOS DEPORTISTAS CONTROLEN Y REMATEN A PUERTA CON DIFERENTES PERFILES Y ANGULOS PERFILANDOCE ADECUADAMENTE
			CONDUCCION	SE REALIZARÁN ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA CONDUCCION CON BORDE INTERNO, BORDE EXTERNO, EMPEINE, PLANTA DEL PIE Y PUNTA DEL PIE
			DRIBLING	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES PARA MEJORAR EL DRIBLING CON REGATES, FINTAS Y CON EL CONTROL Y DOMINIO DEL BALON
		ELEMENTOS TACTICOS		
		RECREATIVO	GOS DE INTEGRA	SE REALIZARÁN EN CADA SESION DE CLASE JUEGOS DE INTEGRACION EN LA FASE INICIAL Y CENTRAL CON EL FIN DE GENERAR ESPACIOS DE OCIO, RECREACION ENTRE LOS DEPORTISTAS
			GOS TRADICIONA	SE DESARROLLARAN EN CADA SESION DE CLASE JUEGOS DE TRADICIONALES EN LA FASE INICIAL Y CENTRAL CON EL FIN DE GENERAR ESPACIOS DE OCIO, RECREACION E INTEGRACION ENTRE LOS DEPORTISTAS
			VIDADES ARTIST	
			CUITOS RECREAT	SE REALIZARÁN EN CADA SESION DE CLASE CIRCUITOS RECREATIVOS EN LA FASE INICIAL Y CENTRAL CON EL FIN DE GENERAR ESPACIOS DE OCIO E INTEGRACION ENTRE LOS DEPORTISTAS
			VALES RECREA	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	SE REALIZARÁN EJERCICIOS DE ELONGACION EN EL TREN INFERIOR Y SUPERIOR CON EL FIN DE BAJAR LA FRECUENCIA CARDIACA Y REDUCIR LA POSIBILIDAD DE SUFRIR ALGUN TIPO DE LESION
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	SE REALIZARÁN UNA CHARLA GRUPAL AL FINALIZAR CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE RETROALIMENTAR TODO LO VISTO EN CADA SESION DE CLASE

FIRMA FORMADOR:	[illegible]	DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**	**MUNICIPIO: EL COLEGIO**
LUGAR:				COLICEO EL TRIUNFO.BUENOS AIRES Y PORTALES	HORARIO DE PRACTICA:LUNES, MARTES Y MIERCOLES DE 6 PM A 8 PM
NIVEL				**PERFECIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**OCTUBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	SE RELIZAN CHARLAS DONDE DEBEN CREAR CONCIENCIA EN LOS DEPORTISTAS ACERCA DE LA IMPORTANCIA DEL RESPETO POR EL JUEGO Y OBRAR DE BUENA MANERA EN EL JUEGO .	
			RESPONSABILIDAD	SE REALIZARÁN CHARLAS EN CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE ENFATIZAR EN LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR SOCIAL TAN FUNDAMENTAL PARA LA FORMACION DE VIDA DE CADA DEPORTISTA	
			COMPAÑERISMO	SE HACAEN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO	
			JUSTICIA		
			COOPERACION	SE REALIZARAN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO	
			LEALTAD		
			TRABAJO EN EQUIPO	SE IMPLEMENTARAN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		
			OBEDIENCIA	SE REALIZARAN CHARLAS A LO LARGO DEL DESARROLLO DE CADA SESION DE CLASE SOBRE LA IMPORTANCIA Y LA APLICACIÓN DE ESTE VALOR PERSONAL	
			AUTODISCIPLINA	SE DESARROLLARAN CHARLAS Y ACTIVIDADES DONDE CADA DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE MANEJAR Y CONTROLAR DE MUY OPTIMA MANERA SU PROPIO COMPORTAMIENTO Y DISCIPLINA EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES	
			PARTICIPACIÓN	SE HARÁN CHARLAS Y SOBRE TODO ACTIVIDADES DONDE CADA DEPORTISTA PARTCIPARA DE FORMA MUY ACTIVA Y POSITIVA EN CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES A REALIZAR.	
			PERSEVERANCIA		
			AUTODOMINIO	SE DESARROLLARAN CHARLAS Y ACTIVIDADES DONDE CADA DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE MANEJAR Y CONTROLAR DE MUY OPTIMA MANERA SU PROPIO COMPORTAMIENTO Y DISCIPLINA EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES	
			RECOMPENSA		
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	SE REALIZARÁN EN CADA SESION DE CLASE UNA CHARLA EXPLICANDO LO QUE REALIZARA DURANTE EL ENTRENAMIENTO Y CADA DEPORTISTA CONOZCA Y SE DISPONGA A SU OPTIMO DESARROLLO	
			MOVILIDAD ARTICULAR	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN TROTES Y LA EJECUCION DE MOVIMIENTOS AMPLIOS DE CADA EXTREMIDAD CON EL FIN DE PREPARAR CADA ARTICULACION PARA LA FASE CENTRAL DE CADA CLASE	
			CALENTAMIENTO	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES LUDICAS, RECREATIVAS Y PROPIAS DEL FUTBOL SALA CON EL FIN DE PREPARAR PSICOLOGICAMENTE Y FISIOLOGICAMENTE A LOS DEPORTISTAS PARA EL OPTIMO DESARROLLO DE	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	SE REALIZARÁN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD PARA COORDINAR EFICAZMENTE DIFERENTES MOVIMIENTOS CORPORALES PARCIALES, MOVIMIENTOS AISLADOS O FASES DE MOVIMIENTOS LIGADOS AL FUTBOL SALA	
			RITMO	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE ORGANIZAR CRONOLÓGICAMENTE LAS PRESTACIONES MUSCULARES EN RELACIÓN AL ESPACIO Y AL TIEMPO A	
			EQUILIBRIO		
			ORIENTACION	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE DETERMINAR Y VARIAR LA POSICIÓN Y/O LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO EN RELACIÓN AL CAMPO DE ACCIÓN (TERRENO DE JUEGO, MATERIAL FIJO,...) Y/O A UN OBJETO EN MOVIMIENTO (MÓVIL, COMPAÑEROS, ADVERSARIOS).	
			DIFERENCIACION		
			REACCIÓN		
			ADAPTACIÓN	SE IMPLEMENTARAN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE ADAPTAR Y/O MODIFICAR FRECUENTEMENTE SUS RESPUESTAS MOTRICES DURANTE LA EJECUCIÓN MOTORA DE LAS CONDICIONES LÚDICAS DE LA ACCIÓN DE COMPETICIÓN.	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	SE DESARROLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA FUERZA MAXIMA Y EXPLOSIVA	
			VELOCIDAD	SE DESARROLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION, DE DESPLAZAMIENTO Y MAXIMA	
			FLEXIBILIDAD	SE REALIZARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA FLEXIBILIDAD ESTATICA Y DINAMICA DEL TREN INFERIOR Y SUPERIOR	
			RESISTENCIA	SE DESARROLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA RESISTENCIA AEROBICA Y ANAEROBICA	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES PARA MEJORAR EL PASE CON BORDE INTERNO, BORDE EXTERNO, EMPEINE Y CABEZA	
			REMATE	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES PARA MEJORAR EL REMATE A CORTA, LARGA DISTANCIA Y DE IGUAL MANERA DE TIRO LIBRE, PENALTY Y DE CABEZA	
			CONDUCCION	SE REALIZARÁN ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA CONDUCCION CON BORDE INTERNO, BORDE EXTERNO, EMPEINE, PLANTA DEL PIE Y PUNTA DEL PIE	
			DRIBLING	SE REALIZARÁN EJERCICIOS DONDE SE BUSCARA APRENDER A CONTROLAR LA PELOTA, CADA JUGADOR SE	
		ELEMENTOS TACTÍCOS			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	SE REALIZARÁN EN CADA SESION DE CLASE JUEGOS DE INTEGRACION EN LA FASE INICIAL Y CENTRAL CON EL FIN DE GENERAR ESPACIOS DE OCIO, RECREACION ENTRE LOS DEPORTISTAS	
			JUEGOS TRADICIONALES	SE DESARROLLARAN EN CADA SESION DE CLASE JUEGOS DE TRADICIONALES EN LA FASE INICIAL Y CENTRAL CON EL FIN DE GENERAR ESPACIOS DE OCIO, RECREACION E INTEGRACION ENTRE LOS DEPORTISTAS	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	SE REALIZARÁN EN CADA SESION DE CLASE CIRCUITOS RECREATIVOS EN LA FASE INICIAL Y CENTRAL CON EL FIN DE GENERAR ESPACIOS DE OCIO E INTEGRACION ENTRE LOS DEPORTISTAS	
			FESTIVALES RECREATIVOS		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	SE REALIZARÁN EJERCICIOS DE ELONGACION EN EL TREN INFERIOR Y SUPERIOR CON EL FIN DE BAJAR LA FRECUENCIA CARDIACA Y REDUCIR LA POSIBILIDAD DE SUFRIR ALGUN TIPO DE LESION	
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	SE REALIZARÁN UNA CHARLA GRUPAL AL FINALIZAR CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE RETROALIMENTAR TODO LO VISTO EN CADA SESION DE CLASE.	
FIRMA FORMADOR:				DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO	

7. PLAN MENSUAL NOVIEMBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**	**MUNICIPIO: EL COLEGIO**
LUGAR:				COLICEO EL TRIUNFO.BUENOS AIRES Y PORTALES	HORARIO DE PRACTICA:LUNES, MARTES Y MIERCOLES DE 2 PM A 4 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**
CLASES				**NOVIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	SE REALIZARÁN CHARLAS EN CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE ENFATIZAR EN LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR SOCIAL TAN FUNDAMENTAL PARA LA FORMACION DE VIDA DE CADA DEPORTISTA	
			RESPONSABILIDAD	SE REALIZARÁN CHARLAS EN CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE ENFATIZAR EN LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR SOCIAL TAN FUNDAMENTAL PARA LA FORMACION DE VIDA DE CADA DEPORTISTA	
			COMPAÑERISMO	SE HACAEN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO	
			JUSTICIA		
			COOPERACION	SE REALIZARAN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO	
			LEALTAD		
			TRABAJO EN EQUIPO	SE IMPLEMENTARAN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		
			OBEDIENCIA	SE REALIZARAN CHARLAS A LO LARGO DEL DESARROLLO DE CADA SESION DE CLASE SOBRE LA IMPORTANCIA Y LA APLICACIÓN DE ESTE VALOR PERSONAL	
			AUTODISCIPLINA	SE DESARROLLARAN CHARLAS Y ACTIVIDADES DONDE CADA DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE MANEJAR Y CONTROLAR DE MUY OPTIMA MANERA SU PROPIO COMPORTAMIENTO Y DISCIPLINA EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES	
			PARTICIPACIÓN	SE HARÁN CHARLAS Y SOBRE TODO ACTIVIDADES DONDE CADA DEPORTISTA PARTCIPARA DE FORMA MUY ACTIVA Y POSITIVA EN CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES A REALIZAR.	
			PERSEVERANCIA		
			AUTODOMINIO	SE DESARROLLARAN CHARLAS Y ACTIVIDADES DONDE CADA DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE MANEJAR Y CONTROLAR DE MUY OPTIMA MANERA SU PROPIO COMPORTAMIENTO Y DISCIPLINA EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES	
			RECOMPENSA		
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	SE REALIZARÁN EN CADA SESION DE CLASE UNA CHARLA EXPLICANDO LO QUE REALIZARA DURANTE EL ENTRENAMIENTO Y CADA DEPORTISTA CONOZCA Y SE DISPONGA A SU OPTIMO DESARROLLO	
			MOVILIDAD ARTICULAR	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN TROTES Y LA EJECUCION DE MOVIMIENTOS AMPLIOS DE CADA EXTREMIDAD CON EL FIN DE PREPARAR CADA ARTICULACION PARA LA FASE CENTRAL DE CADA CLASE	
			CALENTAMIENTO	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES LUDICAS, RECREATIVAS Y PROPIAS DEL FUTBOL SALA CON EL FIN DE PREPARAR PSICOLOGICAMENTE Y FISIOLOGICAMENTE A LOS DEPORTISTAS PARA EL OPTIMO DESARROLLO DE LA FASE CENTRAL	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	SE REALIZARÁN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD PARA COORDINAR EFICAZMENTE DIFERENTES MOVIMIENTOS CORPORALES PARCIALES, MOVIMIENTOS AISLADOS O FASES DE MOVIMIENTOS LIGADOS AL FUTBOL SALA	
			RITMO	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE ORGANIZAR CRONOLÓGICAMENTE LAS PRESTACIONES MUSCULARES EN RELACIÓN AL ESPACIO Y AL TIEMPO A PARTIR DE UN RITMO PROPUESTO EXTERNAMENTE O INTERIORIZADO POR EL PROPIO DEPORTISTA.	
			EQUILIBRIO		
			ORIENTACION	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE DETERMINAR Y VARIAR LA POSICIÓN Y/O LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO EN RELACIÓN AL CAMPO DE ACCIÓN (TERRENO DE JUEGO, MATERIAL FIJO,...) Y/O A UN OBJETO EN MOVIMIENTO (MÓVIL, COMPAÑEROS, ADVERSARIOS).	
			DIFERENCIACION		
			REACCIÓN		
			ADAPTACIÓN	SE IMPLEMENTARAN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE ADAPTAR Y/O MODIFICAR FRECUENTEMENTE SUS RESPUESTAS MOTRICES DURANTE LA EJECUCIÓN MOTORA DE LAS CONDICIONES LÚDICAS DE LA ACCIÓN DE COMPETICIÓN.	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	SE DESARROOLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA FUERZA MAXIMA Y EXPLOSIVA	
			VELOCIDAD	SE DESARROLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION, DE DESPLAZAMIENTO Y MAXIMA	
			FLEXIBILIDAD	SE REALIZARÁN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA FLEXIBILIDAD ESTATICA Y DINAMICA DEL TREN INFERIOR Y SUPERIOR	
			RESISTENCIA	SE DESARROLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA RESISTENCIA AEROBICA Y ANAEROBICA	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES PARA MEJORAR EL PASE CON BORDE INTERNO, BORDE EXTERNO, EMPEINE Y CABEZA	
			REMATE	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES PARA MEJORAR EL REMATE A CORTA, LARGA DISTANCIA Y DE IGUAL MANERA DE TIRO LIBRE, PENALTY Y DE CABEZA	
			CONDUCCION	SE REALIZARÁN ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA CONDUCCION CON BORDE INTERNO, BORDE EXTERNO, EMPEINE, PLANTA DEL PIE Y PUNTA DEL PIE	
			DRIBLING	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES PARA MEJORAR EL DRIBLING CON REGATES, FINTAS Y CON EL CONTROL Y DOMINIO DEL BALON	
		ELEMENTOS TACTÍCOS			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	SE REALIZARÁN EN CADA SESION DE CLASE JUEGOS DE INTEGRACION EN LA FASE INICIAL Y CENTRAL CON EL FIN DE GENERAR ESPACIOS DE OCIO, RECREACION ENTRE LOS DEPORTISTAS	
			JUEGOS TRADICIONALES	SE DESARROLLARAN EN CADA SESION DE CLASE JUEGOS DE TRADICIONALES EN LA FASE INICIAL Y CENTRAL CON EL FIN DE GENERAR ESPACIOS DE OCIO, RECREACION E INTEGRACION ENTRE LOS DEPORTISTAS	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	SE REALIZARÁN EN CADA SESION DE CLASE CIRCUITOS RECREATIVOS EN LA FASE INICIAL Y CENTRAL CON EL FIN DE GENERAR ESPACIOS DE OCIO E INTEGRACION ENTRE LOS DEPORTISTAS	
			FESTIVALES RECREATIVOS		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	SE REALIZARÁN EJERCICIOS DE ELONGACION EN EL TREN INFERIOR Y SUPERIOR CON EL FIN DE BAJAR LA FRECUENCIA CARDIACA Y REDUCIR LA POSIBILIDAD DE SUFRIR ALGUN TIPO DE LESION	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	SE REALIZARÁN UNA CHARLA GRUPAL AL FINALIZAR CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE RETROALIMENTAR TODO LO VISTO EN CADA SESION DE CLASE	

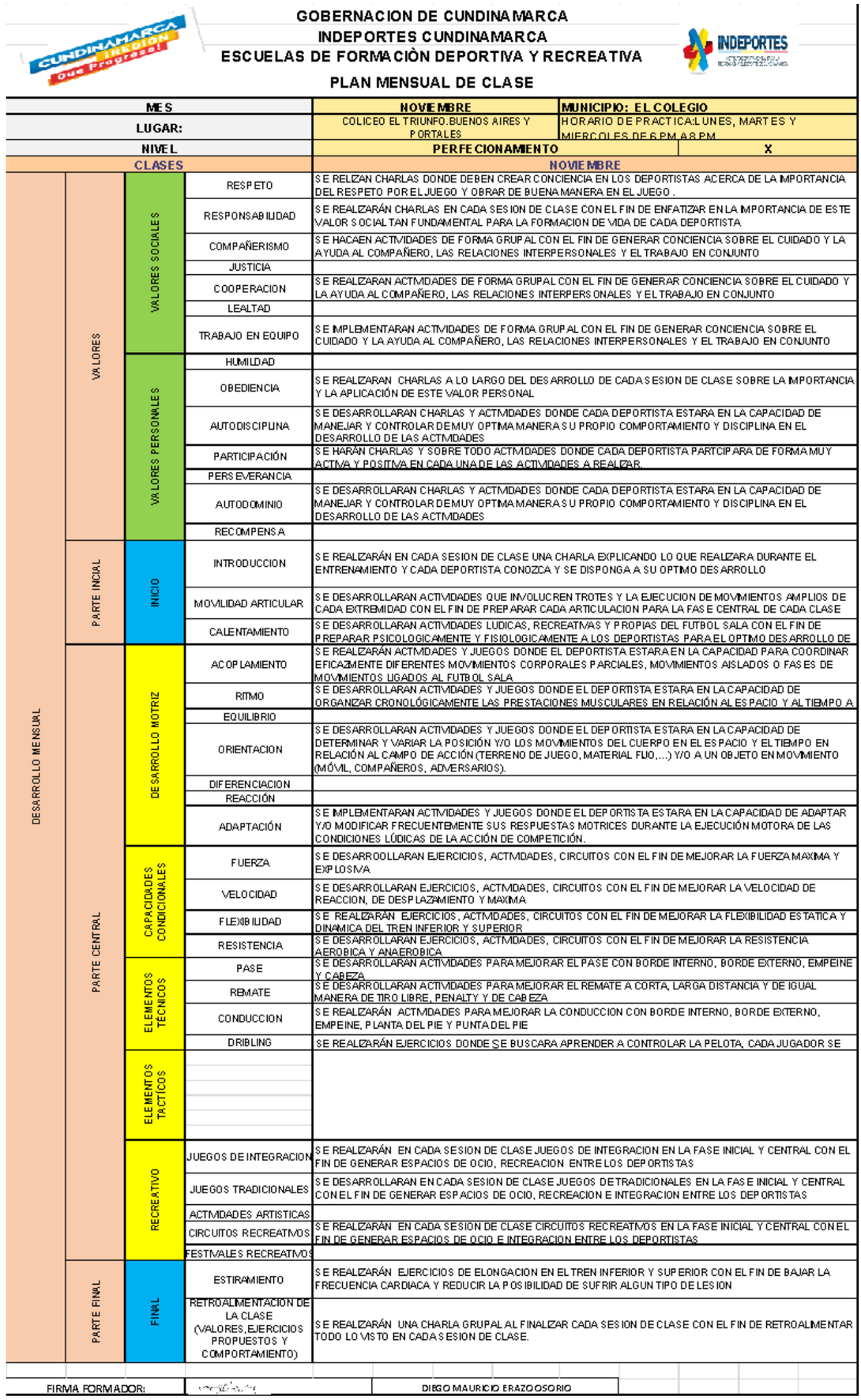
FIRMA FORMADOR:		DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES			NOVIEMBRE	MUNICIPIO: EL COLEGIO
LUGAR:			COLICEO EL TRIUNFO,BUENOS AIRES Y PORTALES	HORARIO DE PRACTICA:LUNES, MARTES Y MIERCOLES DE 4 PM A 6 PM
NIVEL			FUNDAMENTACIÓN	X
CLASES			NOVIEMBRE	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	REALIZAR CHARLAS AL FINAL DE CADA SESION, CON EL FIN DE RETROALIMENTAR Y DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA DE BRINDARLE RESPETO AL JUEGO, OBRANDO BIEN, RESPETANDO AL RIVAL, RESPETANDO LAS DESICIONES ARBITREALES, RESPETO A LAS BARRAS.
			RESPONSABILIDA	SE REALIZARÁN CHARLAS EN CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE ENFATIZAR EN LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR SOCIAL TAN FUNDAMENTAL PARA LA FORMACION DE VIDA DE CADA DEPORTISTA
			COMPAÑERISMO	SE HACA EN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO
			JUSTICIA	
			COOPERACION	SE REALIZARAN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO
			LEALTAD	
			TRABAJO EN EQUIPO	SE IMPLEMENTARAN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	
			OBEDIENCIA	SE REALIZARAN CHARLAS A LO LARGO DEL DESARROLLO DE CADA SESION DE CLASE SOBRE LA IMPORTANCIA Y LA APLICACIÓN DE ESTE VALOR PERSONAL
			AUTODISCIPLINA	SE DESARROLLARAN CHARLAS Y ACTIVIDADES DONDE CADA DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE MANEJAR Y CONTROLAR DE MUY OPTIMA MANERA SU PROPIO COMPORTAMIENTO Y DISCIPLINA EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES
			PARTICIPACIÓN	SE HARÁN CHARLAS Y SOBRE TODO ACTIVIDADES DONDE CADA DEPORTISTA PARTCIPARA DE FORMA MUY ACTIVA Y POSITIVA EN CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES A REALIZAR.
			PERSEVERANCIA	
			AUTODOMINIO	SE DESARROLLARAN CHARLAS Y ACTIVIDADES DONDE CADA DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE MANEJAR Y CONTROLAR DE MUY OPTIMA MANERA SU PROPIO COMPORTAMIENTO Y DISCIPLINA EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES
			RECOMPENSA	
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	SE REALIZARÁN EN CADA SESION DE CLASE UNA CHARLA EXPLICANDO LO QUE REALIZARA DURANTE EL ENTRENAMIENTO Y CADA DEPORTISTA CONOZCA Y SE DISPONGA A SU OPTIMO DESARROLLO
			MOVILIDAD ARTICULAR	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN TROTES Y LA EJECUCION DE MOVIMIENTOS AMPLIOS DE CADA EXTREMIDAD CON EL FIN DE PREPARAR CADA ARTICULACION PARA LA FASE CENTRAL DE CADA CLASE
			CALENTAMIENTO	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES LUDICAS, RECREATIVAS Y PROPIAS DEL FUTBOL SALA CON EL FIN DE PREPARAR PSICOLOGICAMENTE Y FISIOLOGICAMENTE A LOS DEPORTISTAS PARA EL OPTIMO DESARROLLO DE LA FASE CENTRAL
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	SE REALIZARÁN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD PARA COORDINAR EFICAZMENTE DIFERENTES MOVIMIENTOS CORPORALES PARCIALES, MOVIMIENTOS AISLADOS O FASES DE MOVIMIENTOS LIGADOS AL FUTBOL SALA
			RITMO	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE ORGANIZAR CRONOLÓGICAMENTE LAS PRESTACIONES MUSCULARES EN RELACIÓN AL ESPACIO Y AL TIEMPO A PARTIR DE UN RITMO PROPUESTO EXTERNAMENTE O INTERIORIZADO POR EL PROPIO DEPORTISTA.
			EQUILIBRIO	
			ORIENTACION	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE DETERMINAR Y VARIAR LA POSICIÓN Y/O LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO EN RELACIÓN AL CAMPO DE ACCIÓN (TERRENO DE JUEGO, MATERIAL FIJO,...) Y/O A UN OBJETO EN MOVIMIENTO (MÓVIL, COMPAÑEROS, ADVERSARIOS)
			DIFERENCIACION	
			REACCIÓN	
			ADAPTACIÓN	SE IMPLEMENTARAN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE ADAPTAR Y/O MODIFICAR FRECUENTEMENTE SUS RESPUESTAS MOTRICES DURANTE LA EJECUCIÓN MOTORA DE LAS CONDICIONES LÚDICAS DE LA ACCIÓN DE COMPETICIÓN.
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	SE DESARROOLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA FUERZA MAXIMA Y EXPLOSIVA
			VELOCIDAD	SE REALIZAN EJERCICIOS DONDE EL DEPORTISTA TENDRA UNA MAYOR VELOCIDAD EN BALONES DE CORTO Y LARGO ALCANCE DESARROLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION, DE DESPLAZAMIENTO Y MAXIMA
			FLEXIBILIDAD	SE REALIZARÁN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA FLEXIBILIDAD ESTATICA Y DINAMICA DEL TREN INFERIOR Y SUPERIOR
			RESISTENCIA	SE DESARROLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA RESISTENCIA AEROBICA Y ANAEROBICA
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	SE REALIZAR EJERCICOS DONDE EL DEPORTISTA PERFECCIONE EL CONTROL Y PASE EN CUALQUIER SITUACION DE JUEGO
			REMATE	SE APLICARÁN EJERCICIOS LOS CUALES LOS DEPORTISTAS CONTROLEN Y REMATEN A PUERTA CON DIFERENTES PERFILES Y ANGULOS PERFILANDOCE ADECUADAMENTE
			CONDUCCION	SE REALIZARÁN ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA CONDUCCION CON BORDE INTERNO, BORDE EXTERNO, EMPEINE, PLANTA DEL PIE Y PUNTA DEL PIE
			DRIBLING	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES PARA MEJORAR EL DRIBLING CON REGATES, FINTAS Y CON EL CONTROL Y DOMINIO DEL BALON
		ELEMENTOS TACTÍCOS		
		RECREATIVO	GOS DE INTEGRA	SE REALIZARÁN EN CADA SESION DE CLASE JUEGOS DE INTEGRACION EN LA FASE INICIAL Y CENTRAL CON EL FIN DE GENERAR ESPACIOS DE OCIO, RECREACION ENTRE LOS DEPORTISTAS
			GOS TRADICIONA	SE DESARROLLARAN EN CADA SESION DE CLASE JUEGOS DE TRADICIONALES EN LA FASE INICIAL Y CENTRAL CON EL FIN DE GENERAR ESPACIOS DE OCIO, RECREACION E INTEGRACION ENTRE LOS DEPORTISTAS
			VIDADES ARTIST	
			CUITOS RECREAT	SE REALIZARÁN EN CADA SESION DE CLASE CIRCUITOS RECREATIVOS EN LA FASE INICIAL Y CENTRAL CON EL FIN DE GENERAR ESPACIOS DE OCIO E INTEGRACION ENTRE LOS DEPORTISTAS
			IVALES RECREAT	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	SE REALIZARÁN EJERCICIOS DE ELONGACION EN EL TREN INFERIOR Y SUPERIOR CON EL FIN DE BAJAR LA FRECUENCIA CARDIACA Y REDUCIR LA POSIBILIDAD DE SUFRIR ALGUN TIPO DE LESION
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	SE REALIZARÁN UNA CHARLA GRUPAL AL FINALIZAR CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE RETROALIMENTAR TODO LO VISTO EN CADA SESION DE CLASE

FIRMA FORMADOR:		DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO



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

MES				NOVIEMBRE	MUNICIPIO: EL COLEGIO
LUGAR:				COLICEO EL TRIUNFO,BUENOS AIRES Y PORTALES	HORARIO DE PRACTICA:LUNES, MARTES Y MIERCOLES DE 6 PM A 8 PM
NIVEL				PERFECIONAMIENTO	X
CLASES				NOVIEMBRE	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	SE RELIZAN CHARLAS DONDE DEBEN CREAR CONCIENCIA EN LOS DEPORTISTAS ACERCA DE LA IMPORTANCIA DEL RESPETO POR EL JUEGO Y OBRAR DE BUENA MANERA EN EL JUEGO .	
			RESPONSABILIDAD	SE REALIZARÁN CHARLAS EN CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE ENFATIZAR EN LA IMPORTANCIA DE ESTE VALOR SOCIAL TAN FUNDAMENTAL PARA LA FORMACION DE VIDA DE CADA DEPORTISTA	
			COMPAÑERISMO	SE HACAEN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO	
			JUSTICIA		
			COOPERACION	SE REALIZARAN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO	
			LEALTAD		
			TRABAJO EN EQUIPO	SE IMPLEMENTARAN ACTIVIDADES DE FORMA GRUPAL CON EL FIN DE GENERAR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO Y LA AYUDA AL COMPAÑERO, LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y EL TRABAJO EN CONJUNTO	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		
			OBEDIENCIA	SE REALIZARAN CHARLAS A LO LARGO DEL DESARROLLO DE CADA SESION DE CLASE SOBRE LA IMPORTANCIA Y LA APLICACIÓN DE ESTE VALOR PERSONAL	
			AUTODISCIPLINA	SE DESARROLLARAN CHARLAS Y ACTIVIDADES DONDE CADA DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE MANEJAR Y CONTROLAR DE MUY OPTIMA MANERA SU PROPIO COMPORTAMIENTO Y DISCIPLINA EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES	
			PARTICIPACIÓN	SE HARÁN CHARLAS Y SOBRE TODO ACTIVIDADES DONDE CADA DEPORTISTA PARTCIPARA DE FORMA MUY ACTIVA Y POSITIVA EN CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES A REALIZAR.	
			PERSEVERANCIA		
			AUTODOMINIO	SE DESARROLLARAN CHARLAS Y ACTIVIDADES DONDE CADA DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE MANEJAR Y CONTROLAR DE MUY OPTIMA MANERA SU PROPIO COMPORTAMIENTO Y DISCIPLINA EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES	
			RECOMPENSA		
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	SE REALIZARÁN EN CADA SESION DE CLASE UNA CHARLA EXPLICANDO LO QUE REALIZARA DURANTE EL ENTRENAMIENTO Y CADA DEPORTISTA CONOZCA Y SE DISPONGA A SU OPTIMO DESARROLLO	
			MOVILIDAD ARTICULAR	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN TROTES Y LA EJECUCION DE MOVIMIENTOS AMPLIOS DE CADA EXTREMIDAD CON EL FIN DE PREPARAR CADA ARTICULACION PARA LA FASE CENTRAL DE CADA CLASE	
			CALENTAMIENTO	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES LUDICAS, RECREATIVAS Y PROPIAS DEL FUTBOL SALA CON EL FIN DE PREPARAR PSICOLOGICAMENTE Y FISIOLOGICAMENTE A LOS DEPORTISTAS PARA EL OPTIMO DESARROLLO DE	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	SE REALIZARÁN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD PARA COORDINAR EFICAZMENTE DIFERENTES MOVIMIENTOS CORPORALES PARCIALES, MOVIMIENTOS AISLADOS O FASES DE MOVIMIENTOS LIGADOS AL FUTBOL SALA	
			RITMO	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE ORGANIZAR CRONOLÓGICAMENTE LAS PRESTACIONES MUSCULARES EN RELACIÓN AL ESPACIO Y AL TIEMPO A	
			EQUILIBRIO		
			ORIENTACION	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE DETERMINAR Y VARIAR LA POSICIÓN Y/O LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO EN RELACIÓN AL CAMPO DE ACCIÓN (TERRENO DE JUEGO, MATERIAL FIJO,...) Y/O A UN OBJETO EN MOVIMIENTO (MÓVIL, COMPAÑEROS, ADVERSARIOS).	
			DIFERENCIACION		
			REACCIÓN		
			ADAPTACIÓN	SE IMPLEMENTARAN ACTIVIDADES Y JUEGOS DONDE EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE ADAPTAR Y/O MODIFICAR FRECUENTEMENTE SUS RESPUESTAS MOTRICES DURANTE LA EJECUCIÓN MOTORA DE LAS CONDICIONES LÚDICAS DE LA ACCIÓN DE COMPETICIÓN.	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	SE DESARROOLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA FUERZA MAXIMA Y EXPLOSIVA	
			VELOCIDAD	SE DESARROLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA VELOCIDAD DE REACCION, DE DESPLAZAMIENTO Y MAXIMA	
			FLEXIBILIDAD	SE REALIZARÁN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA FLEXIBILIDAD ESTATICA Y DINAMICA DEL TREN INFERIOR Y SUPERIOR	
			RESISTENCIA	SE DESARROLLARAN EJERCICIOS, ACTIVIDADES, CIRCUITOS CON EL FIN DE MEJORAR LA RESISTENCIA AEROBICA Y ANAEROBICA	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES PARA MEJORAR EL PASE CON BORDE INTERNO, BORDE EXTERNO, EMPEINE Y CABEZA	
			REMATE	SE DESARROLLARAN ACTIVIDADES PARA MEJORAR EL REMATE A CORTA, LARGA DISTANCIA Y DE IGUAL MANERA DE TIRO LIBRE, PENALTY Y DE CABEZA	
			CONDUCCION	SE REALIZARÁN ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA CONDUCCION CON BORDE INTERNO, BORDE EXTERNO, EMPEINE, PLANTA DEL PIE Y PUNTA DEL PIE	
			DRIBLING	SE REALIZARÁN EJERCICIOS DONDE SE BUSCARA APRENDER A CONTROLAR LA PELOTA, CADA JUGADOR SE	
		ELEMENTOS TACTICOS			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	SE REALIZARÁN EN CADA SESION DE CLASE JUEGOS DE INTEGRACION EN LA FASE INICIAL Y CENTRAL CON EL FIN DE GENERAR ESPACIOS DE OCIO, RECREACION ENTRE LOS DEPORTISTAS	
			JUEGOS TRADICIONALES	SE DESARROLLARAN EN CADA SESION DE CLASE JUEGOS DE TRADICIONALES EN LA FASE INICIAL Y CENTRAL CON EL FIN DE GENERAR ESPACIOS DE OCIO, RECREACION E INTEGRACION ENTRE LOS DEPORTISTAS	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	SE REALIZARÁN EN CADA SESION DE CLASE CIRCUITOS RECREATIVOS EN LA FASE INICIAL Y CENTRAL CON EL FIN DE GENERAR ESPACIOS DE OCIO E INTEGRACION ENTRE LOS DEPORTISTAS	
			FESTIVALES RECREATIVOS		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	SE REALIZARÁN EJERCICIOS DE ELONGACION EN EL TREN INFERIOR Y SUPERIOR CON EL FIN DE BAJAR LA FRECUENCIA CARDIACA Y REDUCIR LA POSIBILIDAD DE SUFRIR ALGUN TIPO DE LESION	
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	SE REALIZARÁN UNA CHARLA GRUPAL AL FINALIZAR CADA SESION DE CLASE CON EL FIN DE RETROALIMENTAR TODO LO VISTO EN CADA SESION DE CLASE.	
FIRMA FORMADOR:				DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO	

8. PLANEACIONES MES DE OCTUBRE

INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17-oct-22	Lugar: buenos aires	Municipio:el colegio	Hora: 2 pm - 4 pm		Nº de sesión: 67	Nº de semana: 24
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				Nº de deportistas: 10			Edades: 6-8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: Realizar de manera apropiada los movimientos correspondientes a la habilidad locomotriz.
Objetivo Especifico: Educar la capacidad perceptiva mediante el ajuste del esquema corporal en cada uno de los deportistas del programa.
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. reunuion para tratar los diferentes temas aplicados en las secciones de clase y recopiolación de documentos de autorizaciones de parte de los padres de familia ,documentos de identidad y afiliaciones a salud de cada deportista de la escuela	Introducción a la clase	X	5	Platillos, silbato, terreno de juego, planillero, esfero
2. Llamado a lista a cada deportista.	Llamado a lista	X	5	
3.Se realizara un trote suave donde haran movimientos amplios en cada extremidad e involucren cada una de las articulaciones del cuerpo	Movilidad Articular	X	3	
4. A través de la realización de ejercicios como skipping de baja, mediana y alta intensidad; desplazamientos de diferentes maneras dentro del terreno de juego.	Calentamiento	X	7	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			silbato, conos y platillos
	Fuerza	Máxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aeróbica			
Juegos de corta duración, relevos e equipos, para		Anaeróbica	X	10	
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
Juegos como blancos y negros; micos a sus palos, en donde se observe la velocidad de reacción de cada deportista al estímulo auditivo.		Reacción	X	10	
	Flexibilidad	Estática			
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			Lineas, platillos, conos, balones, silbato.
	Ritmo			
Desplazamiento con y sin balon por las diferentes líneas de demarcación del terreno de juego.	Equilibrio	X	10	
Juegos de ubicación con transporte de balón dentro del terreno de juego.	Orientación	X	10	
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Realización de circuitos básicos de conducción del balón, empleando conos y platillos en diferentes direcciones, obligando al deportista a cambiar de dirección llevando siempre el balon pegado al pie.	Conducción		10	Lineas, platillos, conos, balones, silbato.
Ejecución de circuitos teniendo variables de la superficie de contacto(Planta, borde interno, borde externo, alterno)	Conducción		10	
Ejecución de Circuitos con pie dominante y pie no dominante.	Conducción		10	
Juego 5 vs 5 entre los mismos compañeros.	Juego 5 x 5		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Ejercicios dirigidos por el formador y contado por cada uno de los y las deportistas.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Reflexión acerca de la importancia de la honestidad y el trabajo e equipo.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Socialización de los avances tecnicos a	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18-oct-22	Lugar: portales	Municipio: el colegio	Hora: 2 pm - 4 pm	Nº de sesión:68	Nº de semana: 24
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				Nº de deportistas: 10		Edades: 6-8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Acercamiento a la disciplina del futbol de salon

Objetivo Especifico: Trabajo de dominio con balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.Introduccion de la clase	objetivos de la clase			
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	5	
3. Actividad cardio	Movilidad Articular	x	5	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Platillos
4. Juego lúdico (congelados bajo tierra)	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1	Fuerza	Maxima			
2		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4. Desplazamientos estalon		Anaerobica	x	10	MATERIALES Y RECURSO Platillos. Conos
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn	x	15	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. Conduccion superficies de contacto del pie	Acoplamiento	x	10	
2	Ritmo			
3	Equilibrio			
4	Orientación			MATERIALES Y RECURSO Conos y balones
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. Pases por parejas	x		15	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos
2. rotacion por medio del pase	x		20	
3. dominio de balon	x		20	
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	Elongacion enfocada al tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Aspectos a mejorar	MATERIALES Y RECURSO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19-oct-22	Lugar: triunfo	Municipio: el colegio	Hora: 2 pm - 4 pm	Nº de sesión: 69		Nº de semana: 24
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				Nº de deportistas:10			Edades: 6-8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Fortalecer los patrones básicos de movimiento							
Objetivo Especifico: movimientos sin balon tecnica de carrera							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.Asistencia y explicacion de la clase	Introduccion a la clase		5	MATERIALES Y RECURSO Platillos. Silbato
2	llamado a lista			
3. Reconocimiento de partes del cuerpo y los	Movilidad Articular	x	5	
4. Peces a su pecera	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1	Fuerza	Maxima			
2.potencia saltos en carrera		Explosiva	x	10	
3	Resistencia	Aerobica			MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7. Velocidad de reacción (por medio de		Reacciòn	x	15	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. ejercicios combinativos con balon	Acoplamiento		25	
2	Ritmo			
3	Equilibrio			
4	Orientación			MATERIALES Y RECURSO
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. Lnazamientos verticales del balón	x		10	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos
2. Lanzar y atrapar trabajoo arqueros	x		15	
3. Disparos a puerta	x		15	
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	Cefalocaudal (estatico)	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	aspectos positivos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Logros y por mejorar	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24-oct-22	**Lugar: buenos aires**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 2 pm - 4 pm**	**N° de sesión: 70**		**N° de semana: 25**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Lograr controlar el balón dirigido

Objetivo Específico: Ejecutar ejercicios para mejorar el cambio de dirección

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	x	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	x	3	
3. Activación (congelados)	Movilidad Articular	x	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, ping pong
	Capacidad	Manifestación			
1. Se ubican en parejas, uno de los compañeros debe pasar el balón y recepcionar con pecho haciendo control dirigido para dejarlo en el pie hábil	Fuerza	Máxima			
2. En parejas ahora una decepciona con el muslo dirigiéndolo a la pierna menos hábil		Explosiva			
3. En grupos de cuatro van a formar un cuadro, el	Resistencia	Aeróbica	x	8	
4. En grupos se van a realizar relevos en un		Anaeróbica	x	8	
5.	Velocidad	Máxima	x	10	
6.		Desplazamiento	x	8	
7.		Reacción	x	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: platillos, aros
1. Ejercicios de control con el empeine	Acoplamiento	x	5	
2. Se desplaza con el balón de un extremo a otro pero en el regreso debe realizar un cambio de dirección	Ritmo	x	5	
3. En circuito donde conduzca balón y patee al arco	Equilibrio	x	8	
4	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Balón, platillos, conos
1. Partido para aplicar en una situación real de juego lo aprendido	X		18	
2				
3				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Motivación y correcciones de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSC

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25-oct-22	**Lugar: portales**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 2 pm - 4 pm**	**N° de sesión: 71**		**N° de semana: 25**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Realizar ejercicios con la pierna menos hábil para lograr un mejor control del balón

Objetivo Especifico: Realizar ejercicios de precisión con grupos mas grandes

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	x	5	
2. Movilidad articular cefalocaudal (Espejo)	Llamado a lista	x	3	
3. Activación Fc.	Movilidad Articular	x	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Silbato**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Saltos con pie derecho e izquierdo en sostenido	Fuerza	Máxima			
2. Sentarse y al sonido del silbato se levanta y corre al otro extremo del campo en su máxima		Explosiva	x	7	
3. En parejas se ubican de espalda y al sonido del silbato uno de los compañeros atrapa	Resistencia	Aeróbica	x	10	
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción	x	8	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : Silbato, balones, conos**
1. Se organizan en grupo de tres y entregan el balón con pie dominante	Acoplamiento	x	7	
2.zig zag y entrega el balón con pie no hábil	Ritmo	x	7	
3. Sentados, de rodillas y al sonido del silbato	Equilibrio	x	7	
4. Experimenta todas las zonas con las que	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción	x	12	
7.	Adaptación	x	7	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo 10 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : Balón**
1. Partido entre ellos para aplicar lo aprendido	x		**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Motivación y correcciones de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26-oct-22**	**Lugar: triunfo**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 2 pm - 4 pm**	**N° de sesión: 72**		**N° de semana: 25**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar la agilidad mental y la velocidad de reacción							
Objetivo Especifico: toma decisión y velocidad mental							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1	Introduccion a la clase			MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia, Conos
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	5	
3. Reconocimiento de partes del cuerpo y los	Movilidad Articular	x	6	
4. Juego recreativo "la lleva"	Calentamiento	x	9	

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO Conos
2		Explosiva			
3. Carrera continua	Resistencia	Aerobica	x	10	
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7. Juegos de velocidad de reacción en parejas		Reacciòn	x	10	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1	Acoplamiento			MATERIALES Y RECURSO Balones, Platillos, Conos
2 Juegos de desplazamientos utilizando indicaciones de animales (posición alta, media y baja)	Ritmo	x	10	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6. Juegos grupales de lanzar y atrapar	Reacción	x	10	
7	Adaptación			
8. Juegos de velocidad de lanzar y atrapar	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. Lanzamientos verticales del balón, individual y en parejas	Lanzar		10	MATERIALES Y RECURSO Balones, Platillos, Conos
2. lanzar y atrapar (pasando la red) en parejas	Atrapar		15	
3. lanzamientos en grupos de 3 personas	Pasar		15	
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	Cefalocaudal	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Retroalimentación de la importancia de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**31-oct-22**	**Lugar: buenos aires**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 2 pm - 4 pm**	**N° de sesión: 73**		**N° de semana: 26**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Trabajar capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollar las capacidades coordinativas por medio de ejercicios aplicados a la capacidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO**
2. Verificacion lista	llamado a lista	**X**	5	
3. Movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	**X**	3	
4. Juego de la basurita con variantes	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Trabajo en escalera de coordinación	Fuerza	Maxima			**conos, aros, escalera de coordinación cuadrilatro de coordinancion**
2. Actividades por medio de ejercicios ludicos		Explosiva	**x**	10	
3. Juegos y actividades sin balon	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica	**x**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento		10	
7.		Reacciòn		10	
8.	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo 10 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : Balón**
1. Situación real para aplicar lo visto	**x**		**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Motivación y correcciones de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSO

FUNDAMENTACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17-oct-22**	**Lugar: buenos aires**	**Municipio:el colegio**	**Hora: 2 pm - 4 pm**	**N° de sesión: 67**		**N° de semana: 24**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Trabajos de stuaciones alversas dentro del terreno de juego

Objetivo Especifico: observar las necesidades de la poblacion del municipio.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.MOVIMIENTO ARTICULAR	Movilidad Articular	x	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2.ACTIVIDAD CARDIO	Cambio	x	5	
2. ESTIRAMIENTO	Saltar	x	5	
3. JUEGOS PREDEPORTIVOS	Reacciòn	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juego de quemados	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2. Por parejas empujar el uno al otro		Explosiva	**X**	5	
3. Por parejas detener el avance del uno al otro	Resistencia	Aerobica			
4. juego de relevo con y sin obstaculos		Anaerobica	**X**	5	
5	Velocidad	Maxima	**X**	5	
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. Recorrer el campo de juego	Acoplamiento	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2. Jugar con el balon, dominandolo	Ritmo	X	5	
3. Competir con adversarios en el trasporte del balon	Equilibrio	X	10	
4	Orientación			
5	Diferenciación	X	5	
6	Reacción	X	10	
7	Adaptación	X	5	
8	Patrones Basicos de Movimiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO		**X**	10	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2.PARTIDOS DE CAMPO COMPLETO		**X**	10	
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	Actividad	
1.Estiramiento		6	ESTIRAR LOS MUSCULOS	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	PREGUNTAS DE DUDAS SDE LA CLASE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18-oct-22	Lugar: portales	Municipio: el colegio	Hora: 2 pm - 4 pm	N° de sesión:68		N° de semana: 24
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				N° de deportistas:15			Edades: 9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: Controles adaptados y taticos

Objetivo Especifico: Trabajar la resistencia aerobica y anaerobica

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.MOVIMIENTO ARTICULAR	Movilidad Articular	x	5	MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2.ACTIVIDAD CARDIO	Cambio	x	5	
2. ESTIRAMIENTO	Saltar	x	5	
3. JUEGOS PREDEPORTIVOS	Reacciòn	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Juego de quemados	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2. Por parejas empujar el uno al otro		Explosiva	X	5	
3. Por parejas detener el avance del uno al otro	Resistencia	Aerobica			
4. juego de relevo con y sin obstaculos		Anaerobica	X	5	
5	Velocidad	Maxima	X	5	
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. Recorrer el campo de juego	Acoplamiento	X	5	MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2. Jugar con el balon, dominandolo	Ritmo	X	5	
3. Competir con adversarios en el trasporte del balon	Equilibrio	X	10	
4. Realizar un partido de competencia	Orientación	X	5	
5	Diferenciación	X	5	
6	Reacción	X	10	
7	Adaptación	X	5	
8	Patrones Basicos de Movimiento	X	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO		X		MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2.PARTIDOS DE CAMPO COMPLETO		X		
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5	ESTIRAR LOS MUSCULOS	MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2.Retroalimentaciòn de la dase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5	PREGUNTAS DE DUDAS SDE LA CLASE	
4. Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19-oct-22**	**Lugar: triunfo**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 2 pm - 4 pm**	**N° de sesión: 69**		**N° de semana: 24**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 35**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Trabajo de desmarques utilizando movimientos laterales							
Objetivo Especifico: Parar el balon y desmarcarse con o sin adversario							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.MOVIMIENTO ARTICULAR	Movilidad Articular	x	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2.ACTIVIDAD CARDIO	Cambio	x	5	
2. ESTIRAMIENTO	Saltar	x	5	
3. JUEGOS PREDEPORTIVOS	Reacciòn	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juego de quemados	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2. Por parejas empujar el uno al otro		Explosiva	**X**	5	
3. Por parejas detener el avance del uno al otro	Resistencia	Aerobica			
4. juego de relevo con y sin obstaculos		Anaerobica	**X**	5	
5	Velocidad	Maxima	**X**	5	
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. Recorrer el campo de juego	Acoplamiento	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2. Jugar con el balon, dominandolo	Ritmo	X	5	
3. Competir con adversarios en el trasporte del balon	Equilibrio	X	10	
4. Realizar un partido de competencia	Orientación	X	5	
5	Diferenciación	X	5	
6	Reacción	X	10	
7	Adaptación	X	5	
8	Patrones Basicos de Movimiento	X	20	

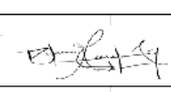
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO		**X**		**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2.PARTIDOS DE CAMPO COMPLETO		**X**		
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	Actividad	
1.Estiramiento		6	ESTIRAR LOS MUSCULOS	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	PREGUNTAS DE DUDAS SDE LA CLASE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24-oct-22	**Lugar: buenos aires**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 2 pm - 4 pm**	**N° de sesión: 70**		**N° de semana: 25**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Realizar pases a primera intención con el fin de desbordar para una mejor ubicación en el campo

Objetivo Especifico: Ejecutar ejercicios para de recepción para controlar el balón y pasarlo de la manera mas adecuada

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	**x**	5	
2. Movilidad articular cefalocaudal (Espejo)	llamado a lista	**x**	3	
3. Activación Fc	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Balones, platillos, conos**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. En parejas, uno de los compañeros pasara el balón con la mano para que le llegue al pecho y la	Fuerza	Máxima	**X**	5	
2. Pasar el balón al muslo y luego al pie para regresarla al compañero		Explosiva			
3. Pasar el balón para que pueda recepcionar con la cabeza y muslo	Resistencia	Aeróbica	**x**	8	
4. En parejas pasaran el balón a primera intención aumentando la dificultad		Anaeróbica	**x**	8	
5.	Velocidad	Máxima	**x**	5	
6.		Desplazamiento	**x**	8	
7.		Reacción	**x**	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Balones, escalera**
1. Ejercicios de relevos	Acoplamiento	**x**	5	
2. Trota de un extremo a otro pero en el regreso	Ritmo	x	5	
3. Se realizará un circuito y en cada estación	Equilibrio	x	8	
4. Coordinación con escalera	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Balones**
1. Situación real de juego	**x**		18	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Motivación y correcciones de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25-oct-22**	**Lugar: portales**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 2 pm - 4 pm**	**N° de sesión: 71**		**N° de semana: 25**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol de salón							
Objetivo Especifico: Ubicar a los jugadores en una posicion de acuerdo a sus habilidades y desarrollar sus competencias y capacidades fisicas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Explicación de la fase central y el objetivo de la sesión	Introduccion a la clase	x	5	MATERIALES Y RECURSO Balones. Conos.
2	llamado a lista	x	5	
3.juegos grupales pre-deportivos basados en la oposición y en la colaboración.	Movilidad Articular	x	5	
4. ejercicios dirigidos a la mejora de la coordinación espacio- temporal.	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1	Fuerza	Maxima			
2		Explosiva			
3. trabajo técnico a partir de recorridos y circuitos	Resistencia	Aerobica	x	20	MATERIALES Y RECURSO Cronometro
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6. situaciones reales de juego basándose en ejercicios con superioridad e inferioridad numérica: 2x1, 3x2		Desplazamiento	x	30	
7		Reacciòn	x	5	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE2				
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. lanzamientos y recepciones individuales y grupales con balón	Pase	juego en equipo, tanto en ataque como en defensa.	15	MATERIALES Y RECURSO Balones, conos y topes
2. Saber las reglas básicas del fútbol de salón para poder aplicarlas durante el juego.	Conceptuales		20	
3				
4				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento cefalocaudal	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Aspectos positivos y por mejorar	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26-oct-22**	**Lugar: triunfo**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 2 pm - 4pm**	**N° de sesión: 72**		**N° de semana: 25**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol de salón							
Objetivo Especifico: Desarrollar en los jugadores habilidades en velocidad, resistencia, equilibrio y ritmo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
1	Introduccion a la clase	x	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	5	
3. Movilidad articular dinámica	Movilidad Articular	x	5	
4. Elevación de la frecuencia cardiaca por medio de desplazamientos verticales y horizontales	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO Balones. Conos. Aros
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Fortalecimiento tren superior	Fuerza	Maxima	x	10	
2		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6. Trabajo de velocidad de desplazamiento en parejas		Desplazamiento	x	10	
7. Trabajos de reacción y trabajo de dominio del balón		Reacciòn	x	10	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE2				
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Platillos. Balones
1. Trabajo de dominio del balón			15	
2. finta y dominio de balon con la planta			15	
3. Duelos por parejas			30	
4				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento asistido	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	importancia del trabajo fisico	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**31-oct-22**	**Lugar: buenos aires**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 2 pm - 4 pm**	**N° de sesión: 73**		**N° de semana: 26**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol de salón

Objetivo Especifico: Desarrollar en los jugadores habilidades en velocidad, resistencia, equilibrio y ritmo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1	Introduccion a la clase	x	3	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Silbato
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	4	
3. Movilidad articular estatica	Movilidad Articular	x	7	
4. ejercicios dirigidos a la mejora de la coordinación espacio- temporal.	Calentamiento	x	6	

6

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Fortalecimiento zona core y tren inferior	Fuerza	Maxima	x	20	MATERIALES Y RECURSO
2		Explosiva			
3. Diferentes tipos y formas de conducción de balón en carrera	Resistencia	Aerobica	x	15	
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8. Trabajos de flexibilidad asistidas	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE2				
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. Trabajo individual dominadas	x		15	MATERIALES Y RECURSO Balones. Conos. Platillos
2. futbol de sala correctivo	x		20	
3. Juego libre 3vs3 con variantes	x		10	
4				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	4	Asistidos (parejas)	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	presicion en el Pase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSO

PERFECIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17-oct-22**	**Lugar: buenos aires**	**Municipio:el colegio**	**Hora: 2 pm - 4 pm**	**N° de sesión: 67**		**N° de semana: 24**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Familiarizar a los jovenes con el balón mediante juegos ludicos y promover la interacción entre compañeros.							
Objetivo Especifico: Generarles alegría mientras empiezan a dominar sus acciones tecnicas en la cancha para que rabajen con sus caompañeros y vencer a su							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES					**Tiempo 20 MIN**		
1.MOVIMIENTO ARTICULAR		Movilidad Articular		x	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**	
2.ACTIVIDAD CARDIO		Cambio		x	5		
2. ESTIRAMIENTO		Saltar		x	5		
3. JUEGOS PREDEPORTIVOS		Reacciòn		x	5		
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**		
		Capacidad	**Manifestaciòn**				
1. Juego de quemados		Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**	
2. Por parejas empujar el uno al otro			Explosiva	**X**	5		
3. Por parejas detener el avance del uno al otro		Resistencia	Aerobica				
4. juego de relevo con y sin obstaculos			Anaerobica	**X**	5		
5		Velocidad	Maxima	**X**	5		
6			Desplazamiento				
7			Reacciòn				
8		Flexibilidad	Estatica				
9			Dinamica	X	10		
ACTIVIDADES		**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**		
1. Recorrer el campo de juego		Acoplamiento		**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**	
2. Jugar con el balon, dominandolo		Ritmo		X	5		
3. Competir con adversarios en el trasporte del balon		Equilibrio		X	10		
4. Realizar un partido de competencia		Orientación		X	5		
5		Diferenciación		X	5		
6		Reacción		X	10		
7		Adaptación		X	5		
8		Patrones Basicos de Movimiento		X	20		
PARTE CENTRAL-PARTE2							
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**		
1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO			**X**			**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**	
2.PARTIDOS DE CAMPO COMPLETO			**X**				
3							
4							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			**Tiempo 10 MIN**	Actividad			
1.Estiramiento			5	ESTIRAR LOS MUSCULOS		**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**	
2.Retroalimentaciòn de laclase valores							
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			5	PREGUNTAS DE DUDAS SDE LA CLASE			
4. Tareas en casay recomendaciones generales							

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORI

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18-oct-22**	**Lugar: portales**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 2 pm - 4 pm**	**N° de sesión:68**		**N° de semana: 24**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: MOVIMIENTOS LATERALES CON BALON Y SIN BALON							
Objetivo Especifico: Generarles alegría mientras empiezan a dominar sus acciones tecnicas en la cancha para que rabajen con sus caompañeros y vencer a su							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.MOVIMIENTO ARTICULAR	Movilidad Articular	x	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2.ACTIVIDAD CARDIO	Cambio	x	5	
2. ESTIRAMIENTO	Saltar	x	5	
3. JUEGOS PREDEPORTIVOS	Reacciòn	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juego de quemados	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2. Por parejas empujar el uno al otro		Explosiva	**X**	5	
3. Por parejas detener el avance del uno al otro	Resistencia	Aerobica			
4. juego de relevo con y sin obstaculos		Anaerobica	**X**	5	
5	Velocidad	Maxima	**X**	5	
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. Recorrer el campo de juego	Acoplamiento	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2. Jugar con el balon, dominandolo	Ritmo	X	5	
3. Competir con adversarios en el trasporte del balon	Equilibrio	X	10	
4. Realizar un partido de competencia	Orientación	X	5	
5	Diferenciación	X	5	
6	Reacción	X	10	
7	Adaptación	X	5	
8	Patrones Basicos de Movimiento	X	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tecnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO		**X**		**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2.PARTIDOS DE CAMPO COMPLETO		**X**		
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	Actividad	
1.Estiramiento		5	ESTIRAR LOS MUSCULOS	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5	PREGUNTAS DE DUDAS SDE LA CLASE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORI

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19-oct-22**	**Lugar: triunfo**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 2 pm - 4 pm**	**N° de sesión: 69**		**N° de semana: 24**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Trabajar la interceptación en el desarrollo de juego

Objetivo Especifico: Trabajar fundamentos tecnicos del futbol de salón sin balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar fundamentos con situaciones reales de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	x	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	x	3	
3. Activación (cogidas)	Movilidad Articular	x	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Realizar la interceptacion en 3 aspectos desvio, despeje y corte de la jugada	Fuerza	Maxima			
2. Trabajo de coordinacion de grupos		Explosiva	x	10	
	Resistencia	Aerobica		10	conos, aros, platos, balones
		Anaerobica	x	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x	5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

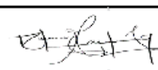
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Tiempo
Circuito1 de conducción	X		10
Circuito2 Conducción y pase	X		10
Circuito3 Conduccion pase y remate	X		10
Situación real de juego	X	X	20

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Motivación y correcciones de los ejercicios	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSOR



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24-oct-22**	**Lugar: buenos aires**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 2 pm - 4 pm**	**N° de sesión: 70**		**N° de semana: 25**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Familiarizar a los niños con el balón mediante juegos ludicos y promover la interacción entre compañeros.							
Objetivo Especifico: Generarles alegria mientras empiezan a dominar sus acciones tecnicas en la cancha para que rabajen con sus caompañeros y vencer a su							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES					**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**	
1.MOVIMIENTO ARTICULAR		Movilidad Articular		x	5		
2.ACTIVIDAD CARDIO		Cambio		x	5		
2. ESTIRAMIENTO		Saltar		x	5		
3. JUEGOS PREDEPORTIVOS		Reacciòn		x	5		
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**	
		Capacidad	**Manifestaciòn**				
1. Juego de quemados		Fuerza	Maxima				
2. Por parejas empujar el uno al otro			Explosiva	**X**	5		
3. Por parejas detener el avance del uno al otro		Resistencia	Aerobica				
4. juego de relevo con y sin obstaculos			Anaerobica	**X**	5		
5		Velocidad	Maxima	**X**	5		
6			Desplazamiento				
7			Reacciòn				
8		Flexibilidad	Estatica				
9			Dinamica	X	10		
ACTIVIDADES		**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**	
1. Recorrer el campo de juego		Acoplamiento		**X**	5		
2. Jugar con el balon, dominandolo		Ritmo		X	5		
3. Competir con adversarios en el trasporte del balon		Equilibrio		X	10		
4. Realizar un partido de competencia		Orientación		X	5		
5		Diferenciación		X	5		
6		Reacción		X	10		
7		Adaptación		X	5		
8		Patrones Basicos de Movimiento		X	20		
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**	
1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO			**X**				
2.PARTIDOS DE CAMPO COMPLETO			**X**				
3							
4							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			**Tiempo 10 MIN**	Actividad		**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**	
1.Estiramiento			5	ESTIRAR LOS MUSCULOS			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores							
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			5	PREGUNTAS DE DUDAS SDE LA CLASE			
4. Tareas en casay recomendaciones generales							

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSOR

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25-oct-22**	**Lugar: portales**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 2 pm - 4 pm**	**N° de sesión: 71**		**N° de semana: 25**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Enseñar al jugador los diferentes tipo de sistemas de juego y ocaciones que pueden presentarse en un partido de competencia

Objetivo Especifico: PERFECCIONAR la precision, movilidad, rapidez y eficacia a la hora de jugar y poder resolver las diferentes siatuaciones que se presentan en la competencia

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Darle a conocer al jugador los linamientos, reglamentos y situaciones que se le puden presentar en el juego, como poder mejorar, aprender y evolucionar en este deporte como lo es el futbol de salon

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. presentacion del profesor y charla sobre los objetivos a alcanzar, desarrollar y perfeccionar	Introduccion a la clase		10	MATERIALES Y RECURSO
2. verificacion de jugadores	llamado a lista		2	
3. estiramiento del tren inferior y superior	Movilidad Articular		4	
4. juegos ludicos pre-centrenamiento	Calentamiento		4	

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. ejercicios de fuerza maxima por parejas, grupos o individuales	Fuerza	Maxima	x	10	MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos
2. trabajos de fuerza explosiva por parejas grupos e individuales		Explosiva	x	10	
3	Resistencia	Aerobica			
4.ejercicios de resistencia anaerobica por grupos, parejas e individuales		Anaerobica	x	10	
5. trabajos de velocidad maxima por grupos, parejas e individuales	Velocidad	Maxima	x	10	
6. ejercicios de velocidad maxima por parejas e individuales		Desplazamiento	x	10	
7. ejercicios de velocidad de reaccion por parejas		Reacciòn	x	10	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1	Acoplamiento			
2.trabajos de ritmo por grupos y parejas	Ritmo	x	10	MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación			
8. trabajos de patrones basicos de movimiento por parejas e individuales	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. tabajos de 3vs2 - 4vs3- 2vs3 - 3vs4 para mejorar el juego en espacio reducido para despues aplicarlo en comptencia y espacios amplios	eficacia, precision, movilidad,tecnic	posicionamiento, adaptacion	10	MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5	estiramiento post entrenamiento	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	charla sobre cosas por mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	charlas sobre la clase y cosas por mejorar sobre el profesor y jugadores	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSOR

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**31-oct-22**	**Lugar: buenos aires**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 2 pm - 4 pm**	**N° de sesión: 73**		**N° de semana: 26**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Trabajo de fundamentos tecnicos sin balon							
Objetivo Especifico: Trabajo y manejo en la velocidad en los desplazamientos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar los desplazamientos sin balón							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	x	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	x	3	
3. Activación (cogidas)	Movilidad Articular	x	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
1. Manejo del cuerpo y de los desplazamientos	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			
2. Velocidad de reaccion	Fuerza	Maxima	x	10	
3. Cambios de direccion compuesto		Explosiva	x	10	
	Resistencia	Aerobica	x	5	**MATERIALES Y RECURSOS: conos, aros balones**
5.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	10	
7.		Reacciòn	x	5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Conduce balón hasta llegar al cono que tiene en frente, lo elude y remata a porteria	X		**10**	**MATERIALES Y RECURSO: Balón, conos**
2. Realiza regates y fintas eludiendo una fila de	X		**10**	
3 Sistema de juego 3-1		X	**10**	
4. Formas jugadas 5vs 5	X	X	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Motivación y correcciones de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSOR

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26-oct-22	Lugar: triunfo	Municipio: el colegio	Hora: 2 pm - 4 pm	N° de sesión: 72		N° de semana: 25
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				N° de deportistas: 12			Edades: 13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol de salón							
Objetivo Especifico: Ubicar a los jugadores en una posicion de acuerdo a sus habilidades y desarrollar sus competencias y capacidades fisicas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	X
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES					Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Planilla de asistencia	
1. Explicación del tema		Introduccion a la clase		x	5		
2. llamado a lista		llamado a lista		x	5		
3		Movilidad Articular		x	5		
4. Trote suave en punto fijo con estiramiento		Calentamiento		x	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : CONOS O PLATILLOS, BALON	
		Capacidad	Manifestaciòn				
1. SENTADILLAS		Fuerza	Maxima	X	10		
2			Explosiva				
3		Resistencia	Aerobica				
4			Anaerobica	X	20		
5		Velocidad	Maxima	X	10		
6. TIJERAS			Desplazamiento				
7. PESAS			Reacciòn				
		Flexibilidad	Estatica				
9			Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS O PLATILLOS, BALON	
1		Acoplamiento					
2. RELEVOS TERMINANDO CON PASE DE BALON		Ritmo		X	15		
3		Equilibrio					
4		Orientación					
5		Diferenciación					
6. COMPETIR CON ADVERSARIOS EL TRANSPORTE DE BALON		Reacción		X	15		
		Adaptación					
8		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Tècnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: CONOS O PLATILLOS, BALON	
1. PARTIDO DE APLICACIÓN JUEGO 4-0			X		20		
2							
3							
4							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estiramiento			5	Elongacion en tren inferior y superior			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			5	Charla de refuerzo sobre valores sociales			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos							
4. Tareas en casay recomendaciones generales							
FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSOR							

9. PLANEASIONES NOVIEMBRE

INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	01-nov-22	Lugar: portales	Municipio: el colegio		Hora: 2 pm - 4 pm	Nº de sesión:74	Nº de semana: 26
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO					Nº de deportistas: 10		Edades: 6-8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Acercamiento a la disciplina del futbol de salon

Objetivo Especifico: Trabajo de dominio con balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.Introduccion de la clase	objetivos de la clase			MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Platillos
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	5	
3.Actividad cardio	Movilidad Articular	x	5	
4.Juego lúdico (congelados bajo tierra)	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO Platillos. Conos
2		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4. Desplazamientos eslalon		Anaerobica	x	10	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn	x	15	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.Conduccion superficies de contacto del pie	Acoplamiento	x	10	
2	Ritmo			
3	Equilibrio			
4	Orientación			MATERIALES Y RECURSO Conos y balones
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. Pases por parejas	x		15	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos
2. rotacion por medio del pase	x		20	
3.dominio de balon	x		20	
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	Elongacion enfocada al tren inferior	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Aspectos a mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	02-nov-22	Lugar: triunfo	Municipio: el colegio	Hora: 2 pm - 4 pm	Nº de sesión: 75		Nº de semana: 26
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				Nº de deportistas:10			Edades: 6-8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Fortalecer los patrones básicos de movimiento							
Objetivo Especifico: movimientos sin balon tecnica de carrera							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.Asistencia y explicacion de la clase	Introduccion a la clase		5	MATERIALES Y RECURSO Platillos. Silbato
2	llamado a lista			
3. Reconocimiento de partes del cuerpo y los	Movilidad Articular	x	5	
4. Peces a su pecera	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1	Fuerza	Maxima			
2.potencia saltos en carrera		Explosiva	x	10	
3	Resistencia	Aerobica			MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7. Velocidad de reacción (por medio de		Reacciòn	x	15	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. ejercicios combinativos con balon	Acoplamiento		25	
2	Ritmo			
3	Equilibrio			
4	Orientación			MATERIALES Y RECURSO
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. Lnazamientos verticales del balón	x		10	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos
2. Lanzar y atrapar trabajoo arqueros	x		15	
3. Disparos a puerta	x		15	
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	Cefalocaudal (estatico)	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	aspectos positivos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Logros y por mejorar	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07-nov-22**	**Lugar: buenos aires**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 2 pm - 4 pm**	**N° de sesión: 76**		**N° de semana: 27**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Lograr controlar el balón dirigido

Objetivo Específico: Ejecutar ejercicios para mejorar el cambio de dirección

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	x	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	x	3	
3. Activación (congelados)	Movilidad Articular	x	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, ping pong
	Capacidad	Manifestación			
1. Se ubican en parejas, uno de los compañeros debe pasar el balón y recepcionar con pecho haciendo control dirigido para dejarlo en el pie hábil	Fuerza	Máxima			
2. En parejas ahora una decepciona con el muslo dirigiéndolo a la pierna menos hábil		Explosiva			
3. En grupos de cuatro van a formar un cuadro, el	Resistencia	Aeróbica	x	8	
4. En grupos se van a realizar relevos en un		Anaeróbica	x	8	
5.	Velocidad	Máxima	x	10	
6.		Desplazamiento	x	8	
7.		Reacción	x	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: platillos, aros
1. Ejercicios de control con el empeine	Acoplamiento	x	5	
2. Se desplaza con el balón de un extremo a otro pero en el regreso debe realizar un cambio de dirección	Ritmo	x	5	
3. En circuito donde conduzca balón y patee al arco	Equilibrio	x	8	
4	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Balón, platillos, conos
1. Partido para aplicar en una situación real de juego lo aprendido	X		18	
2				
3				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Motivación y correcciones de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSC

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**08-nov-22**	**Lugar: portales**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 2 pm - 4 pm**	**N° de sesión: 77**		**N° de semana: 27**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Realizar ejercicios con la pierna menos hábil para lograr un mejor control del balón

Objetivo Especifico: Realizar ejercicios de precisión con grupos mas grandes

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	x	5	
2. Movilidad articular cefalocaudal (Espejo)	llamado a lista	x	3	
3. Activación Fc.	Movilidad Articular	x	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Silbato**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Saltos con pie derecho e izquierdo en sostenido	Fuerza	Máxima			
2. Sentarse y al sonido del silbato se levanta y corre al otro extremo del campo en su máxima		Explosiva	x	7	
3. En parejas se ubican de espalda y al sonido del silbato uno de los compañeros atrapa	Resistencia	Aeróbica	x	10	
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción	x	8	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : Silbato, balones, conos**
1. Se organizan en grupo de tres y entregan el balón con pie dominante	Acoplamiento	x	7	
2.zig zag y entrega el balón con pie no hábil	Ritmo	x	7	
3. Sentados, de rodillas y al sonido del silbato	Equilibrio	x	7	
4. Experimenta todas las zonas con las que	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción	x	12	
7.	Adaptación	x	7	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo 10 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : Balón**
1. Partido entre ellos para aplicar lo aprendido	x		10	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Motivación y correcciones de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**09-nov-22**	**Lugar: triunfo**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 2 pm - 4 pm**	**N° de sesión: 78**		**N° de semana: 27**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar la agilidad mental y la velocidad de reacción							
Objetivo Especifico: toma decisión y velocidad mental							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Conos
1	Introduccion a la clase			
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	5	
3. Reconocimiento de partes del cuerpo y los	Movilidad Articular	x	6	
4. Juego recreativo "la lleva"	Calentamiento	x	9	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO Conos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1	Fuerza	Maxima			
2		Explosiva			
3. Carrera continua	Resistencia	Aerobica	x	10	
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7. Juegos de velocidad de reacción en parejas		Reacciòn	x	10	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos
1	Acoplamiento			
2 Juegos de desplazamientos utilizando indicaciones de animales (posición alta, media y baja)	Ritmo	x	10	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6. Juegos grupales de lanzary atrapar	Reacción	x	10	
7	Adaptación			
8. Juegos de velocidad de lanzary atrapar	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos
1. Lanzamientos verticales del balón, individual y en parejas	Lanzar		10	
2. Lanzary atrapar (pasando la red) en parejas	Atrapar		15	
3. Lanzamientos en grupos de 3 personas	Pasar		15	
4				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
1.Estiramiento	x	5	Cefalocaudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Retroalimentación de la importancia de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSC

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14-nov-22	**Lugar: buenos aires**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 2 pm - 4 pm**	**N° de sesión: 79**		**N° de semana: 28**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO			**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Trabajar capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollar las capacidades coordinativas por medio de ejercicios aplicados a la capacidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO**
2. Verificacion lista	llamado a lista	**X**	5	
3. Movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	**X**	3	
4. Juego de la basurita con variantes	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Trabajo en escalera de coordinación	Fuerza	Maxima			**conos, aros, escalera de coordinación cuadrilatro de coordinancion**
2. Actividades por medio de ejercicios ludicos		Explosiva	x	10	
3. Juegos y actividades sin balon	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica	x	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento		10	
7.		Reacciòn		10	
8.	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo 10 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : Balón**
1. Situación real para aplicar lo visto	**x**		**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estiramiento		5	Músculos Caudo-cefalico	
2. Retroalimentaciòn de la dase valores		2	Inculcar la importancia de los valores	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Motivación y correcciones de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15-nov-22**	**Lugar: portales**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 2 pm - 4 pm**	**N° de sesión: 80**		**N° de semana: 28**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Fortalecer los patrones básicos de movimiento

Objetivo Especifico: Profundizar en las necesidades motrices de cada uno de los estudiantes

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. explicacion de la sesion de clase	Introduccion a la clase		4	MATERIALES Y RECURSO Platillos. Silbato
2. llamado a lista	llamado a lista		3	
3. Reconocimiento de partes del cuerpo y los	Movilidad Articular	x	8	
4. Peces a su pecera	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1	Fuerza	Maxima			
2. Ejercicio de saltos y carrera de aproximación a la red (indicaciones de animales)		Explosiva	x	10	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos
3	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7. Velocidad de reacción (por medio de		Reacciòn	x	15	
8	Flexibilidad	Estatica			
9. Trabajo de flexibilidad en parejas (no dejar caer		Dinamica	x	10	

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

PARTE CENTRAL-PARTE2				
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. Lnazamientos verticales del balón	x		15	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos
2. lanzary atrapar (pasando la red) en parejas	x		20	
3. Voleibol adaptado 3x3 de lanzary pasar	x		20	
4				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	Cefalocaudal (estatico)	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	valores del compañerismo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Logros y por mejorar	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16-nov-22	Lugar: triunfo	Municipio: el colegio	Hora: 2 pm - 4 pm	N° de sesión: 81		N° de semana: 28
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				N° de deportistas: 10			Edades: 6-8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Evaluación del proceso formativo							
Objetivo Especifico: Visualizar las debilidades y fortalezas de los estudiantes							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	x
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES					Tiempo 20 MIN		
1. Explicación de las pruebas		Introduccion a la clase		x	8	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Balón. Conos	
2. Llamado a lista		llamado a lista		x	4		
3 Movilidad articular dinamica		Movilidad Articular		x	8		
4		Calentamiento					
PARTE CENTRAL- PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN		
		Capacidad	Manifestación				
1		Fuerza	Maxima				
2			Explosiva				
3		Resistencia	Aerobica				
4. Juego de velocidad en distancias cortas			Anaerobica	x	10		
5		Velocidad	Maxima				
6			Desplazamiento				
7. Juego con balones (no dejarlos caer) en parejas (futbol tennis)			Reacción	x	10	MATERIALES Y RECURSO Balones. Conos. Platillos. Silbato	
8		Flexibilidad	Estatica				
9			Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Tiempo		
1		Acoplamiento				MATERIALES Y RECURSO Balones	
2		Ritmo					
3		Equilibrio					
4		Orientación					
5		Diferenciación					
6		Reacción					
7		Adaptación					
8. Practica de las pruebas		Patrones Basicos de		x	30		
PARTE CENTRAL- PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico		Tiempo		
1. Lanzar y atrapar en diferentes direcciones		Lanzar			10	MATERIALES Y RECURSO Balones. Conos. Platillos. Aros. Malla	
2. trabajo de arqueros		Atrapar			10		
3. Rotacion salida de 4		Pasar			10		
4. trabajo por parejas asociacion y pateo		disparar			10		
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad			
1. Estiramiento		x	4	Estiramiento cefalocaudal		MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia	
2. Retroalimentación de la clase valores							
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	6	Especificar los logros y las calificaciones			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO O

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21-nov-22	**Lugar: buenos aires**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 2 pm - 4 pm**	**N° de sesión: 82**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar los test fisicos con el fin de tener un control de su rendimiento

Objetivo Especifico: Realizar las difererentes antropometricas

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	**x**	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	**x**	3	
3. Activación (cogidas)	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Silbato, metro, pista sonora**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Salto horizontal	Fuerza	Máxima			
2. Salto vertical		Explosiva	**x**	7	
3. Shuttle run	Resistencia	Aeróbica	**x**	5	
4. Carrera 300 mts		Anaeróbica	**x**	5	
5. Test legger	Velocidad	Máxima	**x**	5	
6.		Desplazamiento	**x**	5	
7.		Reacción	**x**	8	
8.	Flexibilidad	Estática	**x**	7	
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : Silbato, balanza, metro,silla conos**
1. Toma de medida Peso	Acoplamiento			
2.Toma de medida Estatura	Ritmo	x	7	
3. Medida de envergadura	Equilibrio	x	6	
4. Estatura sentada	Orientación	x	5	
5	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción	x	8	
7.	Adaptación	x	7	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo 10 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : Balón**
1. Partidos en medio campo para aplicar	**x**		**10**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estiramiento		4	Músculos Caudo-cefalico	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Motivación y correcciones de los ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	22-nov-22	**Lugar: portales**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 2 pm - 4 pm**	**N° de sesión: 83**		**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Realizar ejercicios de propiocepción, por medio de ejercicios sin balón para una mejor ubicación en el espacio

Objetivo Específico: Realizar ejercicios de precisión

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia
1. Explicación de las actividades y	Introducción a la clase	x	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	x	3	
3. Activación (cogidas)	Movilidad Articular	x	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Silbato
	Capacidad	Manifestación			
1. Saltos con pie derecho e izquierdo dinámico y estático	Fuerza	Máxima			
2. Sentarse y al sonido del silbato se		Explosiva	x	7	
3. En parejas se ubican de espalda y al sonido del silbato uno de los compañeros	Resistencia	Aeróbica	x	10	
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción	x	8	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : Silbato, balones, conos
1. En parejas entregan el balón con pie dominante	Acoplamiento	x	7	
2.zigzag y entrega el balón	Ritmo	x	7	
3. Sentados, de rodillas y al sonido del	Equilibrio	x	7	
4. Experimenta todas las zonas con las que	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción	x	12	
7.	Adaptación	x	7	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo 10 MIN	MATERIALES Y RECURSO : Balón
1. Partidos en medio campo para aplicar lo aprendido	x		10	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2	Motivación y correcciones de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones genera				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23-nov-22	**Lugar: el triunfo**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 3 pm - 5 pm**	**N° de sesión: 84**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar trabajos en grupo para ver su coordinacion

Objetivo Especifico: Realizar los temas aprendidos y puestos enel jueo de equipo

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	x	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	x	3	
3. Activación (cogidas)	Movilidad Articular	x	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos
	Capacidad	Manifestación			
1. En grupos de 4 o 5 según la disposición del entrenador en un cuadro de 20x20 juego la lleva.	Fuerza	Máxima			
2. Desplazamientos en velocidad con unaserie de objetos hacia diferentes puntos de la cancha		Explosiva			
3.manejo de la velocidad 1vs 1 con oposición al compañero	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento	X	25 min	
7.		Reacción	X	15 min	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO ; Balones, conos, platillos
1. juego de persecución al compañero por un tiempo de 30 seg 1 vs 1 y 2 vs 2	Acoplamiento			
2. juego triki formando dos equipos para la realización del juego que consiste en hacer el triki que estasituado en la línea central de la cancha.	Ritmo	X	20 min	
3.trabajo con balón y coordinación de movimientos articulares.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X	20 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO ; Balones, conos, platillos
1, Formas jugadas 5x 5	X	X	15	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Elongación del tren inferior y superior a través de ejercicios dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Retroalimentación de los valores aplicados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Autoevaluación	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	28-nov-22	Lugar: buenos aires	Municipio: el colegio	Hora: 2 pm - 4 pm	N° de sesión:85		N° de semana: 30
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				N° de deportistas: 10			Edades: 6-8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Acercamiento a la disciplina del futbol de salon							
Objetivo Especifico: Trabajo de dominio con balon							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.Introduccion de la clase	objetivos de la clase			MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Platillos
2. Llamado a lista	llamado a lista		x	5
3. Actividad cardio	Movilidad Articular		x	5
4. Juego lúdico (congelados bajo tierra)	Calentamiento		x	10

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1	Fuerza	Maxima			
2		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4. Desplazamientos eslalon		Anaerobica	x	10	MATERIALES Y RECURSO Platillos. Conos
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn	x	15	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. Conduccion superficies de contacto del pie	Acoplamiento	x	10	MATERIALES Y RECURSO Conos y balones
2	Ritmo			
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación			
8	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. Pases por parejas	x		15	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos
2. rotacion por medio del pase	x		20	
3. dominio de balon	x		20	
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	Elongacion enfocada al tren	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Aspectos a mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	29-nov-22	Lugar: portales		Municipio: el colegio		Hora: 2 pm - 4 pm	N° de sesión: 86		N° de semana: 30
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO						N° de deportistas: 10			Edades: 6-8
INICIACIÓN		X		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Mejorar la agilidad mental y la velocidad de reacción									
Objetivo Especifico: toma decisión y velocidad mental									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x	
Honestidad			Justicia		Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo			Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	x	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES							Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Conos	
1			Introduccion a la clase						
2. Llamado a lista			llamado a lista			x	5		
3. Reconocimiento de partes del cuerpo y los			Movilidad Articular			x	6		
4. Juego recreativo "la lleva"			Calentamiento			x	9		
PARTE CENTRAL- PARTE 1									
ACTIVIDADES			Capacidades Fisicas				Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO Conos	
			Capacidad	Manifestaciòn					
1			Fuerza	Maxima					
2				Explosiva					
3. Carrera continua			Resistencia	Aerobica		x	10		
4				Anaerobica					
5			Velocidad	Maxima					
6				Desplazamiento					
7. Juegos de velocidad de reacción en parejas				Reacciòn		x	10		
8			Flexibilidad	Estatica					
9				Dinamica					
ACTIVIDADES			Capacidades				Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos	
1			Acoplamiento						
2 Juegos de desplazamientos utilizando			Ritmo			x	10		
3			Equilibrio						
4			Orientación						
5			Diferenciación						
6. Juegos grupales de lanzar y atrapar			Reacción			x	10		
7			Adaptación						
8. Juegos de velocidad de lanzar y atrapar			Patrones Basicos de			x	10		
PARTE CENTRAL- PARTE 2									
ACTIVIDADES			Tècnico		Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos	
1. Lanzamientos verticales del balón, individaul y			Lanzar				10		
2. Lanzar y atrapar (pasando la red) en parejas			Atrapar				15		
3. Lanzamientos en grupos de 3personas			Pasar				15		
4									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia	
1.Estiramiento			x	5		Cefalocaudal			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores									
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			x	5		Retroalimentación de la			
4.Tareas en casa y recomendaciones generales									

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	30-nov-22	Lugar: triunfo	Municipio: el colegio	Hora: 2 pm - 4 pm	N° de sesión: 87		N° de semana: 30
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				N° de deportistas: 10			Edades: 6-8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Mejorar la agilidad mental y la velocidad de reacción							
Objetivo Especifico: toma decisión y velocidad mental							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1	Introduccion a la clase			MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Conos
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	5	
3. Reconocimiento de partes del cuerpo y los	Movilidad Articular	x	6	
4. Juego recreativo "la lleva"	Calentamiento	x	9	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO Conos
2		Explosiva			
3. Carrera continua	Resistencia	Aerobica	x	10	
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7. Juegos de velocidad de reacción en parejas		Reacciòn	x	10	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1	Acoplamiento			MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos
2 Juegos de desplazamientos utilizando	Ritmo	x	10	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6. Juegos grupales de lanzar y atrapar	Reacción	x	10	
7	Adaptación			
8. Juegos de velocidad de lanzar y atrapar	Patrones Basicos de	x	10	

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. Lanzamientos verticales del balón, individual y	Lanzar		10	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos
2. Lanzar y atrapar (pasando la red) en parejas	Atrapar		15	
3. Lanzamientos en grupos de 3 personas	Pasar		15	
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	Cefalocaudal	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Retroalimentación de la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSO

FUNDAMENTAION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**01-nov-22**	**Lugar: portales**	**Municipio: el colegio**		**Hora: 2 pm - 4 pm**	**Nº de sesión: 74**	**Nº de semana: 26**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO					**Nº de deportistas:15**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Controles adaptados y taticos							
Objetivo Especifico: Trabajar la resistencia aerobica y anaerobica							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES					**Tiempo 20 MIN**		
1.MOVIMIENTO ARTICULAR		Movilidad Articular		x	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**	
2.ACTIVIDAD CARDIO		Cambio		x	5		
2. ESTIRAMIENTO		Saltar		x	5		
3. JUEGOS PREDEPORTIVOS		Reacciòn		x	5		
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**		
		Capacidad	**Manifestaciòn**				
1. Juego de quemados		Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**	
2. Por parejas empujar el uno al otro			Explosiva	**X**	5		
3. Por parejas detener el avance del uno al otro		Resistencia	Aerobica				
4. juego de relevo con y sin obstaculos			Anaerobica	**X**	5		
5		Velocidad	Maxima	**X**	5		
6			Desplazamiento				
7			Reacciòn				
8		Flexibilidad	Estatica				
9			Dinamica	X	10		
ACTIVIDADES		**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**		
1. Recorrer el campo de juego		Acoplamiento		**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**	
2. Jugar con el balon, dominandolo		Ritmo		X	5		
3. Competir con adversarios en el trasporte del balon		Equilibrio		X	10		
4. Realizar un partido de competencia		Orientación		X	5		
5		Diferenciación		X	5		
6		Reacción		X	10		
7		Adaptación		X	5		
8		Patrones Basicos de Movimiento		X	20		
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**		
1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO			**X**			**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**	
2.PARTIDOS DE CAMPO COMPLETO			**X**				
3							
4							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			**Tiempo 10 MIN**	Actividad			
1.Estiramiento			5	ESTIRAR LOS MUSCULOS		**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**	
2.Retroalimentaciòn de la dase valores							
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			5	PREGUNTAS DE DUDAS SDE LA CLASE			
4.Tareas en casay recomendaciones generales							

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**02-nov-22**	**Lugar: triunfo**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 4 pm - 6 pm**	**N° de sesión: 75**		**N° de semana: 26**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 35**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Trabajo de desmarques utilizando movimientos laterales							
Objetivo Especifico: Parar el balon y desmarcarse con o sin adversario							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.MOVIMIENTO ARTICULAR	Movilidad Articular	x	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2.ACTIVIDAD CARDIO	Cambio	x	5	
2. ESTIRAMIENTO	Saltar	x	5	
3. JUEGOS PREDEPORTIVOS	Reacciòn	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juego de quemados	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2. Por parejas empujar el uno al otro		Explosiva	**X**	5	
3. Por parejas detener el avance del uno al otro	Resistencia	Aerobica			
4. juego de relevo con y sin obstaculos		Anaerobica	**X**	5	
5	Velocidad	Maxima	**X**	5	
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. Recorrer el campo de juego	Acoplamiento	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2. Jugar con el balon, dominandolo	Ritmo	X	5	
3. Competir con adversarios en el trasporte del balon	Equilibrio	X	10	
4. Realizar un partido de competencia	Orientación	X	5	
5	Diferenciación	X	5	
6	Reacción	X	10	
7	Adaptación	X	5	
8	Patrones Basicos de Movimiento	X	20	

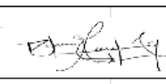
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO		**X**		**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2.PARTIDOS DE CAMPO COMPLETO		**X**		
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	Actividad	
1.Estiramiento		6	ESTIRAR LOS MUSCULOS	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2.Retroalimentadòn de la clase valores				
3.Retroalimentadòn de ejercicios propuestos		4	PREGUNTAS DE DUDAS SDE LA CLASE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07-nov-22**	**Lugar: buenos aires**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 4 pm - 6 pm**	**N° de sesión: 76**		**N° de semana: 27**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Realizar pases a primera intención con el fin de desbordar para una mejor ubicación en el campo							
Objetivo Especifico: Ejecutar ejercicios para de recepción para controlar el balón y pasarlo de la manera mas adecuada							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	x	5	
2. Movilidad articular cefalocaudal (Espejo)	llamado a lista	x	3	
3. Activación Fc	Movilidad Articular	x	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Balones, platillos, conos**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. En parejas, uno de los compañeros pasara el balón con la mano para que le llegue al pecho y la	Fuerza	Máxima	X	5	
2. Pasar el balón al muslo y luego al pie para regresarla al compañero		Explosiva			
3. Pasar el balón para que pueda recepcionar con la cabeza y muslo	Resistencia	Aeróbica	x	8	
4. En parejas pasaran el balón a primera intención aumentando la dificultad		Anaeróbica	x	8	
5.	Velocidad	Máxima	x	5	
6.		Desplazamiento	x	8	
7.		Reacción	x	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Balones, escalera**
1. Ejercicios de relevos	Acoplamiento	x	5	
2. Trota de un extremo a otro pero en el regreso	Ritmo	x	5	
3. Se realizará un circuito y en cada estación	Equilibrio	x	8	
4. Coordinación con escalera	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Balones**
1. Situación real de juego	x		18	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Motivación y correcciones de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**08-nov-22**	**Lugar: portales**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 2 pm - 4 pm**	**N° de sesión: 77**		**N° de semana: 27**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol de salón							
Objetivo Especifico: Ubicar a los jugadores en una posicion de acuerdo a sus habilidades y desarrollar sus competencias y capacidades fisicas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Explicación de la fase central y el objetivo de la sesión	Introduccion a la clase	x	5	MATERIALES Y RECURSO Balones. Conos.
2	llamado a lista	x	5	
3. juegos grupales pre-deportivos basados en la oposición y en la colaboración.	Movilidad Articular	x	5	
4. ejercicios dirigidos a la mejora de la coordinación espacio- temporal.	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1	Fuerza	Maxima			
2		Explosiva			
3. trabajo técnico a partir de recorridos y circuitos	Resistencia	Aerobica	x	20	MATERIALES Y RECURSO Cronometro
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6. situaciones reales de juego basándose en ejercicios con superioridad e inferioridad numérica: 2x1, 3x2		Desplazamiento	x	30	
7		Reacciòn	x	5	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. Lanzamientos y recepciones individuales y grupales con balón	Pase	juego en equipo, tanto en ataque como en defensa.	15	MATERIALES Y RECURSO Balones, conos y topes
2. Saber las reglas básicas del fútbol de salón para poder aplicarlas durante el juego.	Conceptuales		20	
3				
4				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1. Estiramiento	x	5	Estiramiento cefalocaudal	MATERIALES Y RECURSO
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Aspectos positivos y por mejorar	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**09-nov-22**	**Lugar: triunfo**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 2 pm - 4 pm**	**N° de sesión: 78**		**N° de semana: 27**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol de salón

Objetivo Específico: Desarrollar en los jugadores habilidades en velocidad, resistencia, equilibrio y ritmo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1	Introduccion a la clase	x	5	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	5	
3. Movilidad articular dinámica	Movilidad Articular	x	5	
4. Elevación de la frecuencia cardiaca por medio de desplazamientos verticales y horizontales	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Fortalecimiento tren superior	Fuerza	Maxima	x	10	MATERIALES Y RECURSO Balones. Conos. Aros
2		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6. Trabajo de velocidad de desplazamiento en parejas		Desplazamiento	x	10	
7. Trabajos de reacción y trabajo de dominio del balón		Reacciòn	x	10	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. Trabajo de dominio del balón			15	MATERIALES Y RECURSO Platillos. Balones
2. finta y dominio de balon con la planta			15	
3. Duelos por parejas			30	
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento asistido	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	importancia del trabajo fisico	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14-nov-22**	**Lugar: buenos aires**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 4 pm - 6 pm**	**N° de sesión: 79**		**N° de semana: 28**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol de salón

Objetivo Especifico: Desarrollar en los jugadores habilidades en velocidad, resistencia, equilibrio y ritmo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1	Introduccion a la clase	x	3	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Silbato
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	4	
3. Movilidad articular estatica	Movilidad Articular	x	7	
4. ejercicios dirigidos a la mejora de la coordinación espacio- temporal.	Calentamiento	x	6	

6

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Fortalecimiento zona core y tren inferior	Fuerza	Maxima	x	20	MATERIALES Y RECURSO
2		Explosiva			
3. Diferentes tipos y formas de conducción de balón en carrera	Resistencia	Aerobica	x	15	
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8. Trabajos de flexibilidad asistidas	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. Trabajo individual dominadas	x		15	MATERIALES Y RECURSO Balones. Conos. Platillos
2. futbol de sala correctivo	x		20	
3. Juego libre 3vs3 con variantes	x		10	
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	4	Asistidos (parejas)	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	presicion en el Pase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15-nov-22**	**Lugar: portales**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 4 pm - 6 pm**	**N° de sesión: 80**		**N° de semana: 28**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		X	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Trabajar capacidades coordinativas

Objetivo Específico: Desarrollar las capacidades coordinativas por medio de ejercicios aplicados a la capacidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	X	5	MATERIALES Y RECURSO
2. Verificacion lista	llamado a lista	X	5	
3. Movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	X	3	
4. Juego de la basurita con variantes	Calentamiento	X	7	

PARTECENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Trabajo en escalera de coordinación	Fuerza	Maxima			conos, aros, escalera de coordinación cuadrilatro de coordinacion
2. Actividades por medio de ejercicios ludicos		Explosiva	x	10	
3. Juegos y actividades sin balon	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica	x	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn		10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTECENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	
1. Situación real para aplicar lo visto	x	x	20	MATERIALES Y RECURSO : Balón
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1. Estiramiento		4	Músculos Caudo-cefalico	MATERIALES Y RECURSO
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Motivación y correciones de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16-nov-22	Lugar: triunfo	Municipio: el colegio	Hora: 4 pm - 6 pm	N° de sesión: 81		N° de semana: 28
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				N° de deportistas: 15			Edades: 9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: Enseñar al jugador los diferentes tipo de sistemas de juego y ocaciones que pueden presentarse en un partido de competencia

Objetivo Especifico: Enseñar precision, movilidad, rapidez y eficacia a la hora de jugar y poder resolver las diferentes siatuaciones que se presentan en la competencia

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. presentacion del entrenador y charla sobre los obejtivos a alcanzar	Introduccion a la clase		10	MATERIALES Y RECURSO
2. verificacion de jugadores	llamado a lista		2	
3. estiramiento de tren superior e inferior	Movilidad Articular		4	
4. juegos ludicos dinamicos o trote con variaciones	Calentamiento		4	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. trabajos de fuerza maxima por parejas, grupos o individuales	Fuerza	Maxima	x	10	MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos
2. trabajos de fuerza explosiva por parejas, grupos o individuales		Explosiva	x	10	
3. trabajos aerobicos combinados por estaciones, indivuduales o por grupos	Resistencia	Aerobica	x	10	
4. trabajos anaerobicos individuales o por parejas		Anaerobica	x	10	
5. trabajos de velocidad maxima por grupos, parejas o individuales	Velocidad	Maxima	x	10	
6. trabajos de desplazamiento por parejas o grupos		Desplazamiento	x	10	
7.trabajos de reaccion por parejas		Reacciòn	x	10	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1	Acoplamiento			MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos
2. trabajos de ritmo dinamicos por parejas, grupos o individuales	Ritmo	x	10	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. tabajos de 3vs2 - 4vs3- 2vs3 - 3vs4 para mejorar el juego en espacio reducido para despues aplicarlo en competencia y espacios amplios	eficacia, precision, movilidad,tecnic	posicionamiento, adaptacion	10	MATERIALES Y RECURSO conos, balones platillos y hexagonos
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5	estiramiento post entrenamiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	charla sobre cosas por mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	charla sobre la clase y cosas por mejorar sobre el profesor y jugadores	MATERIALES Y RECURSO
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21-nov-22	Lugar: buenos aires	Municipio: el colegio	Hora: 4 pm - 6 pm	Nº de sesión: 82	Nº de semana: 29
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				Nº de deportistas: 15		Edades: 9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Realizar movimientos preompetitivos para apreciar pocisionamientos en el campo	
Objetivo Especifico: Enseñar manejo y conduccion de balon	
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):	

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. presentacion del entrenador y charla sobre los obejtivos a alcanzar	Introduccion a la clase		10	MATERIALES Y RECURSO
2. verificacion de jugadores	llamado a lista		2	
3. estiramiento de tren superiore inferior	Movilidad Articular		4	
4. juegos ludicos dinamicos o trote con variaciones	Calentamiento		4	

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. trabajos de fuerza maxima dinamicos por parejas o individuales	Fuerza	Maxima	x	10	MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos
2		Explosiva			
3. trabajos aerobicos combinados por estaciones, indivuduales o por grupos	Resistencia	Aerobica	x	10	
4. trabajos anaerobicos individuales o por parejas		Anaerobica	x	10	
5. trabajos de velocidad individuales combinados	Velocidad	Maxima	x	10	
6		Desplazamiento			
7.trabajos de reaccion por parejas		Reacciòn	x	10	
8	Flexibilidad	Estatica			
9. trabajos de flexibilidad por parejas		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1	Acoplamiento			MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos
2	Ritmo			
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5. trabajos de diferenciacion por parejas o indivuales	Diferenciación	x	10	
6	Reacción			
7	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. trabajos de conduccion y pase por parejas o grupos	conduccion, control y pase	movidlidad	10	MATERIALES Y RECURSO conos, balones platillos y hexagonos
2. trabajos de remate por estaciones	precision, coordinación, eficacia	posicionamiento y versatilidad	10	
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5	estiramiento post entrenamiento	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	charlas obre cosas por mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	charlas obre la clase y cosas por mejorar sobre el profesor y jugadores	
4				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22-nov-22**	**Lugar: portales**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 4 pm - 6 pm**	**N° de sesión: 83**		**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		X	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: realizar movimientos tecnico tacticos para nefrentar los partidos

Objetivo Especifico: Enseñar poscionamiento y sistemas de juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. presentacion del entrenador y charla sobre los obejtivos a alcanzar	Introduccion a la clase		10	MATERIALES Y RECURSO
2. verificacion de jugadores	llamado a lista		2	
3. estiramiento de tren superior e inferior	Movilidad Articular		4	
4. juegos ludicos dinamicos o trote con variaciones	Calentamiento		4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos
2. trabajos de fuerza explosiva por parejas, grupos o individuales		Explosiva	x	5	
3. trabajos aerobicos combinados por estaciones, indivuduales o por grupos	Resistencia	Aerobica	x	10	
4. trabajos anaerobicos indivuduales o por parejas		Anaerobica	x	5	
5	Velocidad	Maxima			
6. trabajos de desplazamiento por parejas o grupos		Desplazamiento	x	10	
7.trabajos de reaccion por parejas		Reacciòn	x	15	
8. trabajos individuales por parejas	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. trabajos de acoplamiento por parejas, grupos o individuales	Acoplamiento	x	15	MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos
2	Ritmo			
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7. trabajos de adaptacion por grupos, parejas o individuales	Adaptación	x	5	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. trabajos de posicionamiento y sistemas de juego	posicionamiento	adaptacion	15	MATERIALES Y RECURSO conos, balones platillos y hexagonos
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5	estiramiento post entrenamiento	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	charlas sobre cosas por mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	charlas sobre la clase y cosas por mejorar sobre el profesor y jugadores	
4				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSOI

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23-nov-22	**Lugar: triunfo**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 4 pm - 6 pm**	**N° de sesión: 84**		**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Lograr patear el balón desde diferentes distancias al arco

Objetivo Específico: Lograr convertir cuando el balón esta movimiento

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	x	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	x	3	
3. Activación (congelados)	Movilidad Articular	x	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Balones, Platillos, ping pong**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Transportar el balón para luego patear al arco en tres cuartos de cancha	Fuerza	Máxima			
2. Ubica el balón y patea con la pierna que no es tan hábil		Explosiva			
3. En parejas uno de los jugadores defiende y el compañero tratara de esquivarlo para patear al arco	Resistencia	Aeróbica	x	8	
4		Anaeróbica	x	8	
5.	Velocidad	Máxima	x	10	
6.		Desplazamiento	x	8	
7.		Reacción	x	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos, aros**
1. Ejercicios de coordinación de pies para lograr un mayor desplazamiento	Acoplamiento	x	5	
2. Trota de un extremo a otro pero en el regreso debe realizar un cambio de dirección	Ritmo	x	5	
3. En circuito donde conduzca balón y patee al arco	Equilibrio	x	8	
4	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	10	

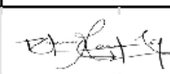
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Balones**
1. Partido para aplicar en una situación real de juego lo aprendido			**18**	
2				
3				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		3	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Motivación y correcciones de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	28-nov-22	**Lugar: buenos aires**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 4 pm - 6 pm**	**N° de sesión: 85**		**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Realizar pases a primera intención con el fin de desbordar para una mejor ubicación en el campo							
Objetivo Especifico: Ejecutar ejercicios para de recepción para controlar el balón y pasarlo de la manera mas adecuada							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimien	X	Juego limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	**x**	5	
2. Movilidad articular cefalocaudal (Espejo)	llamado a lista	**x**	3	
3. Activación Fc	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			iempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO: Balones, platillos, conos**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. En parejas, uno de los compañeros pasara el balón	Fuerza	Máxima	**X**	5	
2. Pasar el balón al muslo y luego al pie para		Explosiva			
3. Pasar el balón para que pueda recepcionar con la	Resistencia	Aeróbica	**x**	8	
4. En parejas pasaran el balón a primera intención		Anaeróbica	**x**	8	
5.	Velocidad	Máxima	**x**	5	
6.		esplazamien	**x**	8	
7.		Reacción	**x**	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**ATERIALES Y RECURSO: Balones, escale**
1. Ejercicios de relevos	Acoplamiento	**x**	5	
2. Trota de un extremo a otro pero en el regreso debe	Ritmo	x	5	
3. Se realizará un circuito y en cada estación utilizará	Equilibrio	x	8	
4. Coordinación con escalera	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	rones Básicos de Movimie	x	10	

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Balones**
1. Situación real de juego	**x**		18	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase y valores		2	nculcar la importancia de los valore	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	ivación y correcciones de los ejerci	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29-nov-22	Lugar: portales	Municipio: el colegio	Hora: 2 pm - 4 pm	N° de sesión: 86	N° de semana: 30
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO			N° de deportistas: 15		Edades: 9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol de salón					
Objetivo Especifico: Ubicar a los jugadores en una posicion de acuerdo a sus habilidades y desarrollar sus competencias y capacidades fisicas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Explicacion de la fase central y el objetivo	Introduccion a la clase	x	5	MATERIALES Y RECURSO Balones. Conos.
2	Llamado a lista	x	5	
3. juegos grupales pre-deportivos basados en	Movilidad Articular	x	5	
4. ejercicios dirigidos a la mejora de la	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1	Fuerza	Maxima			
2		Explosiva			
3. trabajo técnico a partir de recorridos y	Resistencia	Aerobica	x	20	MATERIALES Y RECURSO Cronometro
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6. situaciones reales de juego basándose en ejercicios con superioridad e inferioridad		Desplazamiento	x	30	
7		Reacciòn	x	5	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1	Acoplamiento			MATERIALES Y RECURSO
2	Ritmo			
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación			
8	Patrones básicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. Lanzamientos y recepciones individuales y	Pase	juego en equipo, tanto en ataque	15	MATERIALES Y RECURSO Balones, conos y topes
2. Saber las reglas básicas del fútbol de salón para poder aplicarlas durante el juego.	Conceptuales		20	
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1. Estiramiento	x	5	Estiramiento cefalocaudal	MATERIALES Y RECURSO
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Aspectos positivos y por mejorar	
generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	30-nov-22	Lugar: triunfo	Municipio: el colegio	Hora: 4 pm - 6 pm	N° de sesión: 87	N° de semana: 30	
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				N° de deportistas: 15		Edades: 9-12	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Enseñar al jugador los diferentes tipo de sistemas de juego y ocaciones que pueden presentarse en un partido de							
Objetivo Especifico: Enseñar precision, movilidad, rapidez y eficacia a la hora de jugar y poder resolver las diferentes siatuaciones							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. presentacion del entrenador y charla sobre	Introduccion a la clase		10	MATERIALES Y RECURSO
2. verificacion de jugadores	llamado a lista		2	
3. estiramiento de tren superior e inferior	Movilidad Articular		4	
4. juegos ludicos dinamicos o trote con	Calentamiento		4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. trabajos de fuerza maxima por parejas,	Fuerza	Maxima	x	10	MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos
2. trabajos de fuerza explosiva por parejas,		Explosiva	x	10	
3. trabajos aerobicos combinados por	Resistencia	Aerobica	x	10	
4. trabajos anaerobicos indivuduales o por		Anaerobica	x	10	
5. trabajos de velocidad maxima por grupos,	Velocidad	Maxima	x	10	
6. trabajos de desplazamiento por parejas o grupos		Desplazamiento	x	10	
7.trabajos de reaccion por parejas		Reacciòn	x	10	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1	Acoplamiento			MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos
2. trabajos de ritmo dinamicos por parejas,	Ritmo	x	10	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación			
8	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. tabajos de 3vs2 - 4vs3- 2vs3 - 3vs4 para mejorar el juego en espacio reducido para despues aplicarlo en comptencia y espacios amplios	eficacia, precision, movilidad,tecnica,conduccion, vision, agilidad	posicionamiento, adaptacion	10	MATERIALES Y RECURSO conos, balones platillos y hexagonos
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1. Estiramiento		5	estiramiento post entrenamiento	MATERIALES Y RECURSO
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		2	charla sobre cosas por mejorar	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	charla sobre la clase y cosas por	
4. Tareas en casa y recomendaciones				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO O

PERFECIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**01-nov-22**	**Lugar: portales**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 6 pm - 8 pm**	**Nº de sesión: 74**		**Nº de semana: 26**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**Nº de deportistas: 12**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: MOVIMIENTOS LATERALES CON BALON Y SIN BALON

Objetivo Especifico: Generarles alegría mientras empiezan a dominar sus acciones tecnicas en la cancha para que rabajen con sus caompañeros y vencer a su

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.MOVIMIENTO ARTICULAR	Movilidad Articular	x	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2.ACTIVIDAD CARDIO	Cambio	x	5	
2. ESTIRAMIENTO	Saltar	x	5	
3. JUEGOS PREDEPORTIVOS	Reacciòn	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juego de quemados	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2. Por parejas empujar el uno al otro		Explosiva	**X**	5	
3. Por parejas detener el avance del uno al otro	Resistencia	Aerobica			
4. juego de relevo con y sin obstaculos		Anaerobica	**X**	5	
5	Velocidad	Maxima	**X**	5	
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. Recorrer el campo de juego	Acoplamiento	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2. Jugar con el balon, dominandolo	Ritmo	X	5	
3. Competir con adversarios en el trasporte del balon	Equilibrio	X	10	
4. Realizar un partido de competencia	Orientación	X	5	
5	Diferenciación	X	5	
6	Reacción	X	10	
7	Adaptación	X	5	
8	Patrones Basicos de Movimiento	X	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO		**X**		**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2.PARTIDOS DE CAMPO COMPLETO		**X**		
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	Actividad	
1.Estiramiento		5	ESTIRAR LOS MUSCULOS	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2.Retroalimentadòn de la clase valores				
3.Retroalimentadòn de ejercicios propuestos		5	PREGUNTAS DE DUDAS SDE LA CLASE	
4.Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	02-nov-22	**Lugar:el triunfo**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 6 pm - 8 pm**	**N° de sesión: 75**		**N° de semana: 26**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Trabajar la interceptación en el desarrollo de juego

Objetivo Especifico: Trabajar fundamentos tecnicos del futbol de salón sin balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar fundamentos con situaciones reales de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	x	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	x	3	
3. Activación (cogidas)	Movilidad Articular	x	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar la interceptacion en 3 aspectos desvio, despeje y corte de la jugada	Fuerza	Maxima			
2. Trabajo de coordinacion de grupos		Explosiva	x	10	
	Resistencia	Aerobica		10	**conos, aros, platos, balones**
		Anaerobica	x	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x	5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**
Circuito1 de conducción	X		10
Circuito2 Conducción y pase	X		10
Circuito3 Conduccion pase y remate	X		10
Situación real de juego	X	X	20

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Motivación y correcciones de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSOR

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07-nov-22**	**Lugar: buenos aires**	**Municipio: el colegio**		**Hora: 6 pm - 8 pm**	**N° de sesión: 76**		**N° de semana: 27**	
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO					**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13-17**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: Familiarizar a los niños con el balón mediante juegos ludicos y promover la interacción entre compañeros.									
Objetivo Especifico: Generarles alegria mientras empiezan a dominar sus acciones tecnicas en la cancha para que rabajen con sus caompañeros y vencer a su									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	**x**	Convivencia			Autodisciplina		Participaciòn		
Honestidad	x	Justicia			Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x		Juego Limpio		Recompensa	x	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES						**Tiempo 20 MIN**			
1.MOVIMIENTO ARTICULAR		Movilidad Articular			x	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**		
2.ACTIVIDAD CARDIO		Cambio			x	5			
2. ESTIRAMIENTO		Saltar			x	5			
3. JUEGOS PREDEPORTIVOS		Reacciòn			x	5			
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**				**Tiempo 90 MIN**			
		Capacidad	**Manifestaciòn**						
1. Juego de quemados		Fuerza	Maxima						
2. Por parejas empujar el uno al otro			Explosiva		**X**	5			
3. Por parejas detener el avance del uno al otro		Resistencia	Aerobica						
4. juego de relevo con y sin obstaculos			Anaerobica		**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**		
5		Velocidad	Maxima		**X**	5			
6			Desplazamiento						
7			Reacciòn						
8		Flexibilidad	Estatica						
9			Dinamica		X	10			
ACTIVIDADES		**Capacidades Coordinativas**				**Tiempo**			
1. Recorrer el campo de juego		Acoplamiento			**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**		
2. Jugar con el balon, dominandolo		Ritmo			X	5			
3. Competir con adversarios en el trasporte del balon		Equilibrio			X	10			
4. Realizar un partido de competencia		Orientación			X	5			
5		Diferenciación			X	5			
6		Reacción			X	10			
7		Adaptación			X	5			
8		Patrones Basicos de Movimiento			X	20			
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		**Tecnico**	**Tactico**			**Tiempo**			
1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO			**X**				**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**		
2.PARTIDOS DE CAMPO COMPLETO			**X**						
3									
4									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES			**Tiempo 10 MIN**	Actividad			**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**		
1.Estiramiento			5	ESTIRAR LOS MUSCULOS					
2.Retroalimentaciòn de la clase valores									
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			5	PREGUNTAS DE DUDAS SDE LA CLASE					
4. Tareas en casay recomendaciones generales									

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSOR



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**08-nov-22**	**Lugar: portales**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 6 pm - 8 pm**	**N° de sesión: 77**		**N° de semana: 27**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Enseñar al jugador los diferentes tipo de sistemas de juego y ocaciones que pueden presentarse en un partido de competencia

Objetivo Especifico: PERFECCIONAR la precision, movilidad, rapidez y eficacia a la hora de jugar y poder resolver las diferentes siatuaciones que se presentan en la competencia

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Darle a conocer al jugador los linamientos, reglamentos y situaciones que se le puden presentar en el juego, como poder mejorar, aprender y evolucionar en este deporte como lo es el futbol de salon

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. presentacion del profesor y charla sobre los objetivos a alcanzar, desarrollar y perfeccionar	Introduccion a la clase		10	MATERIALES Y RECURSO
2. verificacion de jugadores	llamado a lista		2	
3. estiramiento del tren inferior y superior	Movilidad Articular		4	
4. juegos ludicos pre-centrenamiento	Calentamiento		4	

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. ejercicios de fuerza maxima por parejas, grupos o individuales	Fuerza	Maxima	x	10	MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos
2. trabajos de fuerza explosiva por parejas grupos e individuales		Explosiva	x	10	
3	Resistencia	Aerobica			
4.ejercicios de resistencia anaerobica por grupos, parejas e individuales		Anaerobica	x	10	
5. trabajos de velocidad maxima por grupos, parejas e individuales	Velocidad	Maxima	x	10	
6. ejercicios de velocidad maxima por parejas e individuales		Desplazamiento	x	10	
7. ejercicios de velocidad de reaccion por parejas		Reacciòn	x	10	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1	Acoplamiento			
2.trabajos de ritmo por grupos y parejas	Ritmo	x	10	MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación			
8. trabajos de patrones basicos de movimiento por parejas e individuales	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. tabajos de 3vs2 - 4vs3- 2vs3 - 3vs4 para mejorar el juego en espacio reducido para despues aplicarlo en comptencia y espacios amplios	eficacia, precision, movilidad,tecnic	posicionamiento, adaptacion	10	MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5	estiramiento post entrenamiento	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	charla sobre cosas por mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	charlas sobre la clase y cosas por mejorar sobre el profesor y jugadores	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSOR

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**09-nov-22**	**Lugar:el triunfo**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 6 pm - 8 pm**	**N° de sesión:78**		**N° de semana: 27**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol de salón							
Objetivo Especifico: Ubicar a los jugadores en una posicion de acuerdo a sus habilidades y desarrollar sus competencias y capacidades fisicas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	X
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Explicación del tema	Introduccion a la clase	x	5	**MATERIALES Y RECURSO : Planilla de asistencia**
2. llamado a lista	llamado a lista	x	5	
3	Movilidad Articular	x	5	
4. Trote suave en punto fijo con estiramiento	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. SENTADILLAS	Fuerza	Maxima	X	10	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS O PLATILLOS, BALON**
2		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica	X	20	
5	Velocidad	Maxima	X	10	
6. TIJERAS		Desplazamiento			
7. PESAS		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		**Tiempo**	
1	Acoplamiento			
2. RELEVOS TERMINANDO CON PASE DE BALON	Ritmo	**X**	15	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS O PLATILLOS, BALON**
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6. COMPETIR CON ADVERSARIOS EL TRANSPORTE DE BALON	Reacción	**X**	15	
	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tecnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. PARTIDO DE APLICACIÓN JUEGO 4-0		**X**	**20**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS O PLATILLOS, BALON**
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	Actividad	
1.Estiramiento		5	Elongacion en tren inferior y superior	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla de refuerzo sobre valores sociales	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSOR

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14-nov-22**	**Lugar: buenos aires**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 6 pm - 8 pm**	**N° de sesión: 79**		**N° de semana: 28**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Trabajo de fundamentos tecnicos sin balon							
Objetivo Especifico: Trabajo y manejo en la velocidad en los desplazamientos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar los desplazamientos sin balón							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	x	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	x	3	
3. Activación (cogidas)	Movilidad Articular	x	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
1. Manejo del cuerpo y de los desplazamientos	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			
2. Velocidad de reaccion	Fuerza	Maxima	x	10	
3. Cambios de direccion compuesto		Explosiva	x	10	
	Resistencia	Aerobica	x	5	**MATERIALES Y RECURSOS: conos, aros balones**
5.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x	10	
7.		Reacciòn	x	5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Conduce balón hasta llegar al cono que tiene en frente, lo elude y remata a porteria	X		**10**	**MATERIALES Y RECURSO: Balón, conos**
2. Realiza regates y fintas eludiendo una fila de	X		**10**	
3 Sistema de juego 3-1		X	**10**	
4. Formas jugadas 5vs5	X	X	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Motivación y correcciones de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSOR

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15-nov-22**	**Lugar: portales**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 6 pm - 8 pm**	**N° de sesión: 80**		**N° de semana: 28**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: trabajar ejercicios de recuperacion							
Objetivo Especifico: realizar ejercicios de estiramiento pasivo y activo para la recuperacion de los deportistas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Identificar y perfeccionar sistemas de juegos 3-1							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES					**Tiempo 20 MIN**		
1. presentación y explicacion de objetivos		Introduccion a la clase		X	5	**MATERIALES Y RECURSO**	
2. verificacion estado de salud		llamado a lista		X	5		
3. movilidad articular activa, en caminata		Movilidad Articular		X	3		
4. actividades grupales		Calentamiento		X	7		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas			**Tiempo 90 MIN**		
		Capacidad	Manifestaciòn				
1. trabajo aerobico de baja intensidad		Fuerza	Maxima		15		
2. ejercicios mentales y juegos tradicionales			Explosiva		10		
3. trabajo de recuperacion con balon		Resistencia	Aerobica	x	20	**conos**	
			Anaerobica				
5		Velocidad	Maxima		10		
6			Desplazamiento	x			
7			Reacciòn				
8		Flexibilidad	Estatica				
9			Dinamica		15		
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			**Tiempo**		
1		Acoplamiento					
2		Ritmo					
3		Equilibrio				**MATERIALES Y RECURSO**	
4		Orientación		x			
5		Diferenciación					
6		Reacción					
7		Adaptación		x			
8		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**		
circuito pase y remate		**X**				**balones, conos**	
circuito 2 Control dirigido pase y remate		**X**					
Sistema de juego			**X**		**10**		
Formas jugadas 5 vs 5		**X**	**X**		**10**		
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**			
1.Estiramiento			5	cefalo caudal		**MATERIALES Y RECURSO**	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			2	explicacion y mediacion de los mismos			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			3	verificacion de objetivos propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSOR

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16-nov-22**	**Lugar:el triunfo**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 6 pm - 8 pm**	**N° de sesión: 81**		**N° de semana: 28**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: trabajar aspectos tacticos del juego							
Objetivo Especifico: identificar ejercicios fisicos y tecnicos en ataque y defensa							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Identoficar y perfeccionar los diferentes sistemas de juego							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participadòn	x
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	X	5	**MATERIALES Y RECURSO**
2. verificacion estado de salud	llamado a lista	X	5	
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	X	3	
4. actividad recreo deportiva	Calentamiento	X	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. aplicación de ejercicios de rotacion y sistemas de juego	Fuerza	Maxima	x	10	**conos**
2. trabajo y perfeccionamiento de la pared, diagonales		Explosiva	x	10	
3	Resistencia	Aerobica	x	20	
4		Anaerobica			
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	x	10	
7		Reacciòn	x	10	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. actividades iniciales para marcaje	**x**		**10**	**balones, conos**
2. actividades iniciales para fintas	**x**		**10**	
3. Formas jugadas 5 vs 5	**x**	**x**	**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento		5	Poximal a distal	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	explicadon y mediacion de los mismos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificadon de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSOR

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21-nov-22**	**Lugar: buenos aires**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 6 pm - 8 pm**	**N° de sesión:82**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	

Objetivo General: Realizar ejercicios de conducción

Objetivo Especifico: Desarrollar la habilidad con pierna derecha y pierna izquierda

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar el control con la pierna inhabil

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	x	5	
2. Movilidad articular cefalocaudal (Espejo)	llamado a lista	x	3	
3. Activación Fc	Movilidad Articular	x	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Balones, platillos, aros, vallas**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Circuito de conducción y pateo al arco	Fuerza	Máxima	X	10	
2. Ejercicio en grupo de tres personas con el		Explosiva	X	10	
3. Ejercicio de pase corte por todo el campo en	Resistencia	Aeróbica	x	10	
4. Circuito de pliometria		Anaeróbica	x	10	
5. Ejercicios de velocidad de reacción y flexibilidad	Velocidad	Máxima	x	10	
6.		Desplazamiento	x	10	
7.		Reacción	x	10	
8.	Flexibilidad	Estática	X	10	
9.		Dinámica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Balones**
1. Partido para aplicar lo aprendido		X	10	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Motivación y correcciones de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORI

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	22-nov-22	Lugar: portales	Municipio: el colegio	Hora: 6 pm - 8 pm	Nº de sesión: 83		Nº de semana: 29
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				Nº de deportistas: 12			Edades: 13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: trabajar acciones combinadas con y sin balon							
Objetivo Especifico: realizar trabajos integrados con y sin balon							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Identificar los sistemas defensivos							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	x
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	X	5	MATERIALES Y RECURSO
2. verificacion estado de salud	llamado a lista	X	5	
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	X	3	
4. ludica grupal	Calentamiento	X	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. dominio del balon con las superficies de contacto	Fuerza	Maxima	x	10	conos
2. recepcion y pase		Explosiva	x	10	
3. posicionamiento en el campo de juego	Resistencia	Aerobica	x	10	
4		Anaerobica	x	10	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	x	10	
7		Reacciòn		10	
8	Flexibilidad	Estatica	x		
9		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1	Acoplamiento			MATERIALES Y RECURSO
2	Ritmo			
3	Equilibrio			
4	Orientación	x	10	
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación	x	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. conduccion del balon			5	balones, conos
2. trabajo en circuito sin balon			5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la dase valores		3	explicacion y mediacion de los mismos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSOR

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23-nov-22	**Lugar:el triunfo**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 6 pm - 8 pm**	**N° de sesión: 84**		**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: trabajar capacidad aerobica							
Objetivo Especifico: clase de actividad fisica musicalizada							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participadòn	x
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	X	5	**MATERIALES Y RECURSO**
2. verificacion estado de salud	llamado a lista	X	5	
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	X	3	
4. ludica grupal	Calentamiento	X	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. actividad fisica musicalizada	Fuerza	Maxima		10	
2. trabajo aerobico anaerobico		Explosiva			
3. desarrollo de la felixibilidad	Resistencia	Aerobica			**espacio delimitador, bafle amplificador**
		Anaerobica		10	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento		10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica		10	
9		Dinamica		10	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
2 vs 2	**X**		**10**	
3 vs 2	**X**		**10**	
Sistemas defensivos		**X**	**10**	
Formas jugadas 5 vs 5	**X**	**X**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismos	**MATERIALES Y RECURSO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OSOR

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	28-nov-22	Lugar: buenos aires	Municipio: el colegio	Hora: 6 pm	N° de sesión: 85		N° de semana: 30
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				N° de deportistas: 12			Edades: 13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X

Objetivo General: Familiarizar a los niños con el balón mediante juegos ludicos y promover la interacción entre compañeros.

Objetivo Especifico: Generarles alegría mientras empiezan a dominar sus acciones tecnicas en la cancha para que rabajen con

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.MOVIMIENTO ARTICULAR	Movilidad Articular	x	5	MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2.ACTIVIDAD CARDIO	Cambio	x	5	
2. ESTIRAMIENTO	Saltar	x	5	
3. JUEGOS PREDEPORTIVOS	Reacciòn	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Juego de quemados	Fuerza	Maxima			MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2. Por parejas empujar el uno al otro		Explosiva	X	5	
3. Por parejas detener el avance del uno al	Resistencia	Aerobica			
4. juego de relevo con y sin obstaculos		Anaerobica	X	5	
5	Velocidad	Maxima	X	5	
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	
1. Recorrer el campo de juego	Acoplamiento	X	5	MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2. Jugar con el balon, dominandolo	Ritmo	X	5	
del balon	Equilibrio	X	10	
4. Realizar un partido de competencia	Orientación	X	5	
5	Diferenciación	X	5	
6	Reacción	X	10	
7	Adaptación	X	5	
8	Patrones Basicos de	X	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO		X		MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2.PARTIDOS DE CAMPO COMPLETO		X		
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5	ESTIRAR LOS MUSCULOS	MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5	PREGUNTAS DE DUDAS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZO OS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29-nov-22**	**Lugar: portales**	**Municipio: el colegio**	**Hora: 6 pm - 8 pm**	**N° de sesión: 86**		**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: MOVIMIENTOS LATERALES CON BALON Y SIN BALON							
Objetivo Especifico: Generarles alegría mientras empiezan a dominar sus acciones tecnicas en la cancha para que rabajen con							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES					**Tiempo 20 MIN**		
1.MOVIMIENTO ARTICULAR		Movilidad Articular		x	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**	
2.ACTIVIDAD CARDIO		Cambio		x	5		
2. ESTIRAMIENTO		Saltar		x	5		
3. JUEGOS PREDEPORTIVOS		Reacciòn		x	5		
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**		
		Capacidad	**Manifestaciòn**				
1. Juego de quemados		Fuerza	Maxima				
2. Por parejas empujar el uno al otro			Explosiva	**X**	5		
3. Por parejas detener el avance del uno		Resistencia	Aerobica				
4. juego de relevo con y sin obstaculos			Anaerobica	**X**	5		
5		Velocidad	Maxima	**X**	5		
6			Desplazamiento				
7			Reacciòn				
8		Flexibilidad	Estatica				
9			Dinamica	X	10		
ACTIVIDADES		**Capacidades**			**Tiempo**		
1. Recorrer el campo de juego		Acoplamiento		**X**	5		
2. Jugar con el balon, dominandolo		Ritmo		X	5		
trasporte del balon		Equilibrio		X	10		
4. Realizar un partido de competencia		Orientación		X	5		
5		Diferenciación		X	5		
6		Reacción		X	10		
7		Adaptación		X	5		
8		Patrones Basicos de		X	20		
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**		
1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO			**X**			**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**	
2.PARTIDOS DE CAMPO COMPLETO			**X**				
3							
4							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			**Tiempo 10 MIN**	Actividad			
1.Estiramiento			5	ESTIRAR LOS MUSCULOS		**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores							
3.Retroalimentaciòn de ejercicios			5	PREGUNTAS DE DUDAS SDE LA			
4. Tareas en casa y recomendaciones							

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30-nov-22**	**Lugar:el triunfo**	**Municipio: el colegio**		**Hora: 6 pm - 8 pm**	**N° de sesión: 87**		**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO					**N° de deportistas: 12**			**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Trabajar la interceptación en el desarrollo de juego								
Objetivo Especifico: Trabajar fundamentos tecnicos del futbol de salón sin balon								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar fundamentos con situaciones reales de juego								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto	**X**	Convivencia	**X**		Autodisciplina		Participación	X
Honestidad		Justicia			Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento			Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y	Introducción a la clase	**x**	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	**x**	3	
3. Activación (cogidas)	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	**x**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar la interceptacion en 3 aspectos	Fuerza	Maxima			
2. Trabajo de coordinacion de grupos		Explosiva	**x**	10	
	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica	**x**	10	conos, aros, platos, balones
5.	Velocidad	Maxima			
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	5	
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
Circuito 1 de conducción	**X**		**10**	
Circuito 2 Conducción y pase	**X**		**10**	
Circuito 3 Conduccion pase y remate	**X**		**10**	
Situación real de juego	**X**	**X**	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Estiramiento		4	Músculos Caudo-cefalico	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores		3	nculcar la importancia de los valore	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios		3	ivación y correcciones de los ejerc	
4. Tareas en casa y recomendaciones gener				

FIRMA FORMADOR: DIEGO MAURICIO ERAZ

10. CERTIFICACIÓN DE CUMPLIMIENTO

¡UNIDOS ES POSIBLE! EL COLEGIO / CUNDINAMARCA | SECRETARÍA DE TURISMO, DEPORTE Y CULTURA

EL COORDINADOR DE DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE EL COLEGIO CUNDINAMARCA.

CERTIFICA:

Que **DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO,** identificado con la cédula de ciudadanía No. 1.032.442.328 de Bogotá, Cundinamarca, prestó sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO DE FÚTBOL SALA** de este municipio, durante el período comprendido entre el 01 al 30 de agosto de 2022, cumpliendo a cabalidad con las obligaciones establecidas en el contrato N° 522/2022, suscrito con el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca (INDEPORTES).

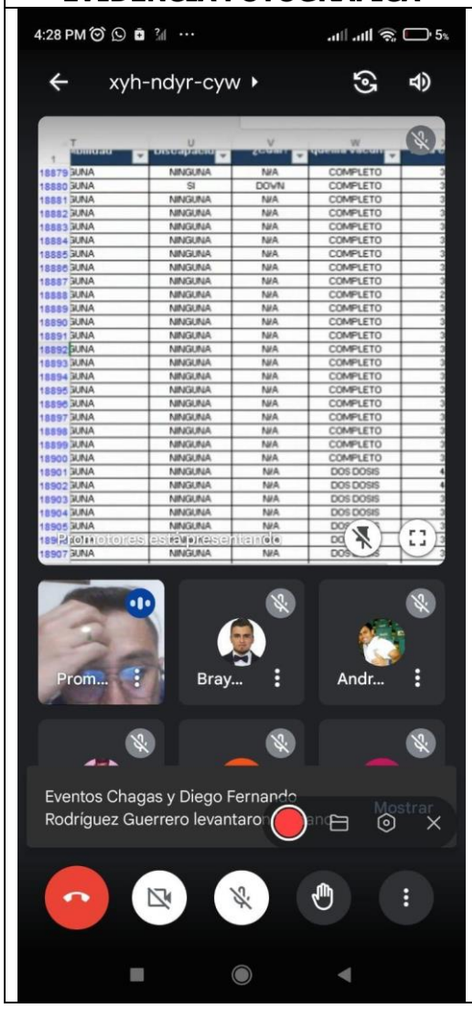
La presente se expide a los treinta (30) días del mes de agosto de 2022.

DAVID ALEJANDRO MARTÍNEZ BECERRA
Coordinador de Deporte, actividad Física y Recreación

Proyectó: Jenny Marcela Troncoso Pérez / Acompañamiento Procesos de Formación
Revisó; David A. Martínez Becerra / Coordinador de Deporte, Actividad Física y Recreación
Aprobó: / David A. Martínez Becerra / Coordinador de Deporte, Actividad Física y Recreación

Escaneado con CamScanner

11. REGISTRO EVIDENCIA DE REUNIONES INSTITUCIONALES

REGISTRO DE REUNIONES INSTITUCIONALES	
FORMADOR	DIEGO MAURICIO ERAZO OSORIO
DEPORTE	Futbol sala
MUNICIPIO	El Colegio, Cundinamarca
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	- Asistí a la reunión programada por el coordinador de gestores el señor David prieto, el día 25 de Octubre de 2022, a las 07:30 p.m., vía Google Meet. Diligenciamiento y para consolidar información y consolidación de informes y entrega de test físicos.

12. PLAN PEDAGOGICO

Bogotá D.C.

INDEPORTES CUNDINAMARCA

Señor supervisor:

Respetada directora y supervisor, por medio de la presente me permito a través del siguiente documento presentar el respectivo **plan pedagógico** elaborado por el instructor **Diego Mauricio Erazo Osorio** para la disciplina de **futbol Sala** del municipio. A continuación se expondrá de manera detallada los elementos a ejecutar de acuerdo a lo largo del periodo del contrato.

Introducción

Con esta propuesta se pretende contribuir en la formación integral, deportiva de los niños y niñas que se vinculen a la disciplina deportiva de futbol de salón.

Se abordaran los fundamentos técnicos, motrices, coordinativos teniendo como referencia las fases sensibles del desarrollo del individuo, siendo coherente en lo que se va a enseñar y las herramientas pedagógicas, lúdicas que sirvan de eje en lo que se va a impartir sin descuidar la etapa de desarrollo en la que se encuentran los niños, niñas y adolescentes con el fin de adecuar el método y los medios más pertinentes para su aplicación.

Justificación

Toda práctica deportiva termina siendo un factor de desarrollo del movimiento humano como medio para la formación del ser integral y el futbol de salón ofrece grandes posibilidades para enriquecer, educar y fortalecer aspectos como la parte cognitiva, afectiva, social y motriz de cada individuo, puesto que no solo desarrolla el trabajo individual sino que también desarrolla el trabajo en equipo.

Objetivo general:

Fomentar y continuar en el municipio el colegio, Cundinamarca la práctica deportiva de futbol sala en los niños, niñas y adolescentes.

Objetivos específicos:

Enseñar los fundamentos del deporte en las diferentes categorías o etapas de formación de acuerdo a la edad.

Trabajar las capacidades motrices, coordinativas correspondientes a la etapa de desarrollo del individuo a través de la disciplina de futbol sala.

Promover el juego limpio, respeto por el oponente, compañeros, árbitros ligado a la construcción de valores (esfuerzo, cooperación, compromiso, disciplina, solidaridad etc.)

A quienes:

Esta propuesta está dirigida a niños, niñas y adolescentes entre 6 – 17 años de edad de la población en el municipio del colegio, Cundinamarca, Conforme a la siguiente estructura:

DESARROLLO TÉCNICO Y PEDAGÓGICO ETAPA DE INICIACIÓN

Objetivo general:

- Fomentar, promover la práctica deportiva de futbol de salón en los niños, niñas y adolescentes del municipio del colegio, Cundinamarca.

Objetivos específicos:

- Utilizar como medio al futbol sala en la inclusión de valores dentro de su práctica y diagnosticar mediante el método observacional los diferentes aspectos técnicos en lo que llegan los niños.
- Reforzar el desarrollo de las capacidades coordinativas, motrices básicas.
- Abordar la técnica individual y colectiva del futbol sala base.
- Aprender las reglas básicas del futbol sala.

Unidades temáticas:

CONTENIDO	CARACTERÍSTICA
Juegos pre deportivos	*Nos permiten destrezas y habilidades propias de los deportes.*
Técnica individual	*Familiarización con el elemento, pase, conducción, control, remate, regate.*
Habilidades motrices básicas	*Desplazamientos, caminar, correr, saltos, giros, lanzamientos, recepciones entro etc.*
Coordinación	*Óculo- manual, óculo- pedica, equilibrio, orientación espacial, ritmo, lateralidad.*
Introducción de reglas básicas del futbol de salón.	*Conocer elementos básicos dentro del juego para poder desenvolverse en el mismo.*

Metodología

- Hasta los siete años, mucha actividad física con juegos, ritmo, recreación y actividades multilaterales, trabajos en lo posible acíclicos y cíclicos.
- Fuerza adecuada a las necesidades de su actividad.
- Resistencia muscular acorde a su desarrollo
- Resistencia cardiovascular para soportar trabajos cortos.

- Flexibilidad acorde con el margen de su movilidad articular
- Pequeñas coordinaciones multilaterales.
- Habilidades locomotoras: caminar, trotar, saltar, trasladarse, rodar, etc.
- Habilidades no locomotoras, ladearse, torcerse, inclinarse, estirarse.
- Habilidades fundamentales tipo de juegos: lanzar, pasar, recibir, tomar, agarrar, transportar, golpear, atajar, arrojar y sus combinaciones individuales y en conjunto.
- Elementos de precisión: equilibrio, sentido kinestésico, conocimiento y utilización de los diferentes segmentos corporales y su aplicación óptima de acuerdo con su desarrollo.
- Explorar, descubrir, comprender, adquirir conocimientos y hacer juicios de valor.
- Conocimiento de las reglas de juego, independientemente de las del deporte, medidas de seguridad en todas las habilidades empleadas.
- Búsqueda de tácticas y estrategias que impliquen cambios para lograr el éxito.

Cronograma

DESCRIPCIÓN	**MES**	**SEMANA**
Radicación de carta de indeportes al municipio con el fin de dar a conocer el plan de trabajo y organizar los espacios para el desarrollo de la práctica, elementos que facilitara el instituto municipal para la continuidad del proceso en las escuelas de formación deportiva en la disciplina de futbol sala.	octubre	Semana 2
Diagnostico observacional en el cual inician los participantes para determinar las tareas que se deben reforzar en relación la técnica individual, aspecto motriz y coordinativo	octubre	Semana 3
Mediante el respectivo diagnostico observacional correspondiente en la semana anterior poder trazar un mapa guía de los contenidos a trabajar con el fin de tener un punto de partida.		Semana 4
Desarrollo de los contenidos trazados para el proceso con los niños inscritos en las veredas correspondientes del municipio.	octubre	Semana 5
Aplicación de diversos ejercicios, juegos, formas jugadas que involucren todos los aspectos de orden técnico, coordinativo, motriz e introducción de reglas básicas del futbol de salón. *Desarrollo de festival de habilidades motrices para las escuelas de formación deportiva.* *Realizar festival de habilidades motrices para las escuelas de formación deportiva.*	noviembre	Semana 1al 5
Continuidad en los contenidos, bajo la supervisión y respectivo ajuste de los mismos en relación a la evolución de los niños en los aspectos técnicos, motrices, coordinativos.	noviembre	Semana 1 al 5
Intercambios deportivos que permitan evidenciar las cualidades adquiridas de cada niño y el respectivo desenvolvimiento dentro de la realidad del juego.	diciembre	Semana 1 al 5
Aplicación de ejercicios, juegos, formas jugadas entorno a todos los elementos que envuelven la técnica correspondiente		

a los principios básicos de base, técnica de saque, coordinación global y motriz. *Mini mundial interno de futbol de salón entre los participantes.* *Informe correspondiente del cuarto mes del proceso con evidencias y formatos correspondiente a indeportes Cundinamarca.*	enero	Semana 1 al 5
Aplicación de ejercicios, juegos, formas jugadas entorno a todos los elementos que envuelven la técnica correspondiente a la entrada, mezcla de los demás elementos vistos incorporados, coordinación y parte motriz. *Desarrollo de festival de habilidades motrices para las escuelas de formación.*	Febrero	Semana 1 al 5

Control y evaluación

Para cada bimestre se desarrollara el respectivo diagnóstico de cada uno de los contenidos abordados, de tal manera que se pueda identificar las debilidades y fortalezas en cada uno de los niños que hacen parte de cada categoría, por medio de indicadores de logro que permitan dar cuenta de sus avances a lo largo del proceso.

DESARROLLO TÉCNICO Y PEDAGÓGICO ETAPA DE FUNDAMENTACIÓN

Objetivo general

- Fijar y automatizar los gestos técnicos, tácticos, físicos, psicológicos propios de la disciplina de futbol sala, teniendo como referencia las características propias del niño entorno a su etapa de desarrollo.

Objetivos específicos

- Acentuar la fundamentación técnica a partir de juegos, ejercicios y formas jugadas al igual que algunas capacidades condicionales.
- Conocer la importancia del juego con y sin balón tanto en ataque como en defensa.
- Aprender las reglas básicas del juego.

Unidades temáticas

Conducción	Borde interno- borde externo, utilización de pierna hábil y menos hábil
Control	*Parada y semiparada con balones rasos*

Pase	*Rasos, corta y media distancia, sin adversario y utilización del interior y exterior del pie, manejo de los dos perfiles.*
Finta	*Movimientos realizados por el jugador con el fin de engañar al rival.*
Remate	*Punta, interior, empeine, exterior, fomentar el uso de los dos perfiles*
Regate	*Se utiliza para superar a uno o varios adversarios sin perder el dominio del balón.*
Principios tácticos para su edad	*Importancia del juego con y sin balón en ataque y defensa.*
Habilidades motrices básicas	*Desplazamientos, caminar, correr, saltos, giros, lanzamientos, recepciones enfocadas a la técnica*
Coordinación	*Óculo- manual, óculo-pedica, equilibrio, orientación espacial, ritmo, lateralidad enfocadas a la técnica en específico.*
Saque de banda	*Técnica*
Reglas básicas del futbol de salón para ser aplicadas en el juego	*Conocer elementos básicos dentro del juego para poder desenvolverse en el mismo.*
Juegos	*Oposición, colaboración en superioridad e inferioridad numérica, juegos reducidos*

Cronograma

ACTIVIDAD	*MES*	*DÍA*
Radicación de carta de indeportes al municipio con el fin de dar a conocer el plan de trabajo y organizar los espacios para el desarrollo de la práctica, elementos que facilitara el instituto municipal para la continuidad del proceso en las escuelas de formación deportiva en la disciplina de futbol sala. *Diagnostico técnico en el cual inician los participantes para determinar las tareas que se deben reforzar en relación la técnica individual.* *Desarrollo de festival de habilidades motrices para las escuelas de formación deportiva.*	*Octubre y noviembre*	*Semana 1 al 5*

Refuerzo de fundamentos técnicos		
Actividades generales (juegos simplificados)	*Diciembre y enero*	
Actividades específicas coordinación y motriz.		*Semana 1 al 5*
Informe correspondiente del tercer y cuarto mes del proceso con evidencias y formatos correspondiente a indeportes Cundinamarca.		
Mini- festival interno	*Febrero*	*Semana 1 al 5.*
Informe correspondiente del quinto mes del proceso con evidencias y formatos correspondiente a indeportes Cundinamarca.		
Intercambios deportivos	*Marzo*	*Semana 1 al 5*
Informe correspondiente del sexto mes del proceso con evidencias y formatos correspondiente a indeportes Cundinamarca.		

Metodología

Utilizar el método analítico, sobre todo para la corrección de determinados elementos técnicos. Alternancia del método analítico y global para el desarrollo de ejercicios, juegos, mediante las cuales nos permitan trabajar los contenidos establecidos, ya que el primer método en mención nos permite identificar detalle una habilidad técnica compleja y el segundo permite ver como es ese movimiento técnico en la realidad (WEIN, 2000).

Control y evaluación

Para cada bimestre se desarrollara el respectivo diagnóstico de cada uno de los contenidos abordados, de tal manera que se pueda identificar las debilidades y fortalezas en cada uno de los niños que hacen parte de cada categoría, por medio de indicadores de logro que permitan dar cuenta de sus avances a lo largo del proceso.

DESARROLLO TÉCNICO Y PEDAGÓGICO ETAPA DE ESPECIALIZACIÓN

Objetivos generales

- ✓ Dar continuidad a la etapa de fundamentación, garantizando el correcto desarrollo de los aprendizajes acorde con la edad.

Objetivos específicos

- ✓ Mejorar y mantener las capacidades físicas.
- ✓ Perfeccionar el manejo y dominio del balón.
- ✓ Perfeccionar las acciones técnicas individuales y colectivas
- ✓ Practicar las acciones tácticas de juego.

Contenidos a trabajar en lo técnico	*Contenidos a trabajar en lo táctico*
La habilidad *La conducción* *El pase* *El control* *El regate* *El tiro*	*Principales fundamentos defensivos y ofensivos.* *Variedad en los diferentes sistemas de juego.* *Trabajo específico del portero.* *Perfeccionar el contraataque.* *Mejorar los desplazamientos específicos sin balón (diagonal, paralela, dualidad y rotaciones).*

Cronograma

ACTIVIDAD	*MES*	*DÍA*
Radicación de carta de indeportes al municipio con el fin de dar a conocer el plan de trabajo y organizar los espacios para el desarrollo de la práctica, elementos que facilitara el instituto municipal para la continuidad del proceso en las escuelas de formación deportiva en la disciplina de futbol de salón. *Diagnostico técnico en el cual inician los participantes para determinar las tareas que se deben reforzar en relación la técnica individual.* *Informe correspondiente del primer y segundo mes del proceso con evidencias y formatos correspondiente a indeportes Cundinamarca.*	*Octubre y noviembre*	*Semana 1al 5*
Refuerzo de fundamentos técnicos	*Diciembre y enero*	
Actividades específicas(conducción del balón con diferentes superficies de contacto, dominio de balón)		
Actividades específicas coordinación y motriz.		*Semana 1 al 5*
Informe correspondiente del tercer y cuarto mes del proceso con evidencias y formatos correspondiente a indeportes Cundinamarca.		
Actividades específicas(pases cortos, largos, con finalización)		

Informe correspondiente del quinto mes del proceso con evidencias y formatos correspondiente a indeportes Cundinamarca.	*febrero*	*Semana 1 al 5*
Intercambios deportivos	*Marzo*	*Semana 1 al 5*
Informe correspondiente del sexto mes del proceso con evidencias y formatos correspondiente a indeportes Cundinamarca.		

Metodología

● *Metodología global. Se comienza a reducir espacios.*
● *Tratamiento integral: unir físico, técnico, psicológico, teórico, biológico.*
● *Aumentar el número de reglas en los juegos y situaciones reducidas de juego real.*
● *Uso del juego como método de enseñanza.*
● *Aprendizaje técnico unido a medios tácticos de grupo. (Usar el trabajo técnico separado de táctico, solo en los calentamientos)*
● *Grupos reducidos para favorecer la máxima participación.*
Refuerzos positivos y proceso de correcciones.
Entrenamiento adaptado a la realidad del juego.

Control y evaluación

Para cada mes se desarrollara el respectivo diagnóstico de cada uno de los contenidos abordados, de tal manera que se pueda identificar las debilidades y fortalezas en cada uno de los jóvenes que hacen parte de cada categoría, por medio

de indicadores de logro que permitan dar cuenta de sus avances a lo largo del proceso.

13. MALLAS CURRICULARES

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
DEPORTE FORMATIVO
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA
MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL INICIACION

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	INICIACION	TECNICO	1							
			2							
			3							
			4							
			5							
		TACTICO	1							
			2							
			3							
			4							
			5							
		FISICO	1	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1–3	[illegible]	1–3	[illegible]
			2	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1–5	[illegible]	1–5	[illegible]
			3	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1–3	[illegible]	1–3	[illegible]
			4	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1	[illegible]	1	[illegible]
			5	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1–5	[illegible]	1–5	[illegible]
		TEORICO	1	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1–3	[illegible]	1–3	[illegible]
			2	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1–3	[illegible]	1–3	[illegible]
			3	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1–3	[illegible]	1–3	[illegible]
			4	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1–3	[illegible]	1–3	[illegible]
			5							
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1–2	[illegible]	1–2	[illegible]
			2	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1	[illegible]	1	[illegible]
			3	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1–2	[illegible]	1–2	[illegible]
			4	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1–2	[illegible]	1–2	[illegible]
			5	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1–2	[illegible]	1–2	[illegible]

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

DEPORTE FORMATIVO

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA

MALLA CURRICULAR Y CURRÍCULUM DEPORTIVO

NIVEL ESPECIALIZACIÓN

	INICIACIÓN	TÉCNICO						
		TÁCTICO						
		FÍSICO						
		TÉCNICO						
		NÚCLEO SOCIAL VOLUTIVO						