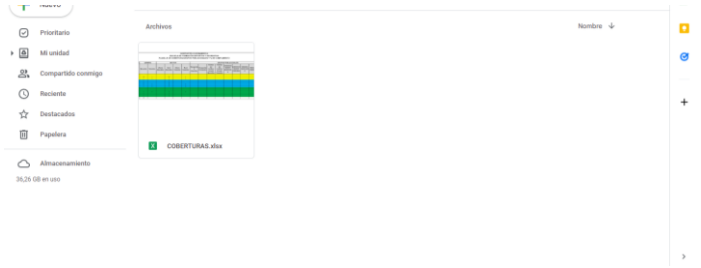
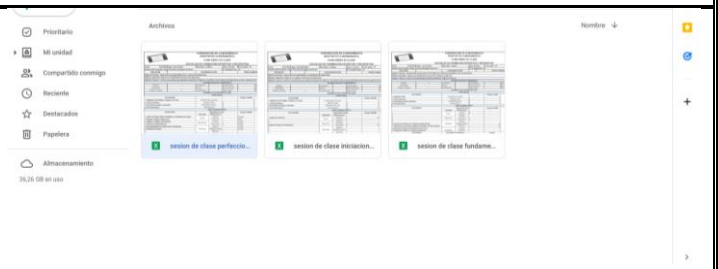
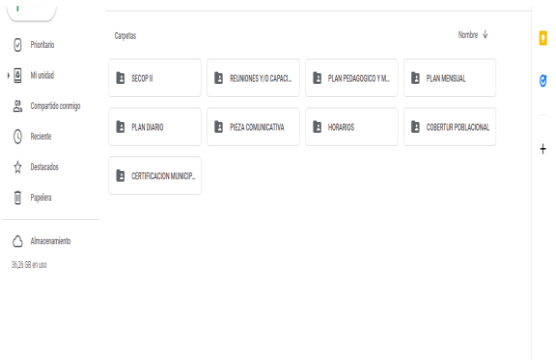
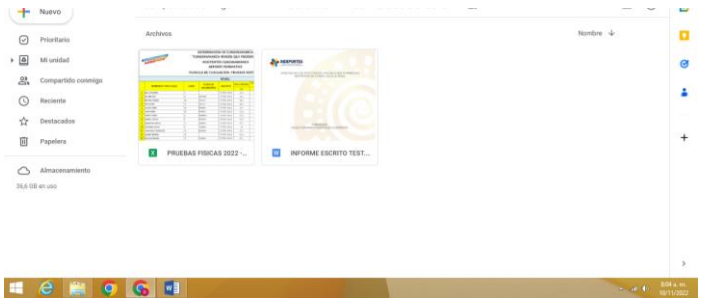
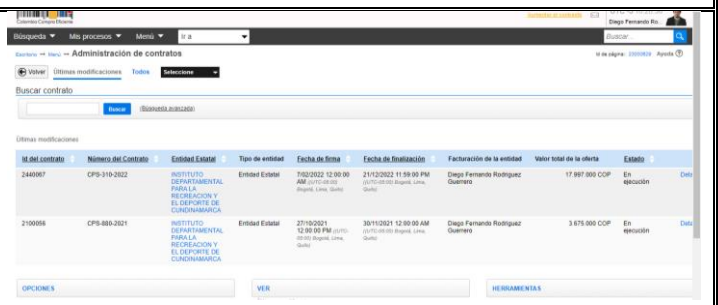
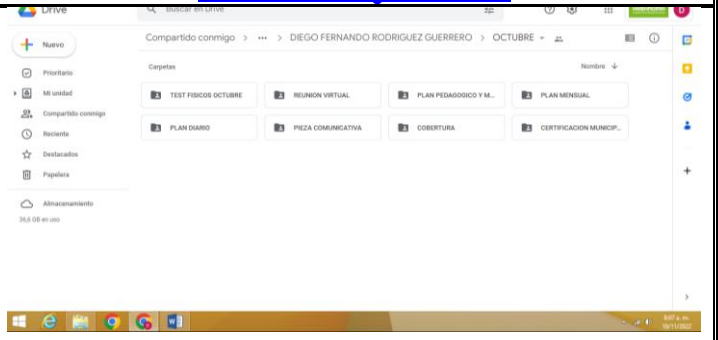
EVIDENCIAS INFORME 10 MES DE OCTUBRE - CTO 310 -2022			
Nombre del contratista	.DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ GUERRERO		
Número de identificación	1072429328	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01-10-2022 al 30-10-2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022000265 2022003163
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN LE MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA.			

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1.Efectuar la organización, instrucción, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 grupos de formación deportiva en el área y municipio asignados por el supervisor, el contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción a los procesos de formación que lidera, para la iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en el deporte, a través de medios de comunicación masivos, las Juntas de Acción Comunal, las Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades.	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:  https://drive.google.com/drive/folders/1LW8en2meLYFtBp_dzNDdUz70f1D4KHAF
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.	 https://drive.google.com/drive/folders/1LMpwZpctVEpOGZjF7x50J_z6M2U1ZbyM
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.	

	 PLAN PEDAGOGICO Y MALLAS CURRILARES, INICIACION, FUNDAMENTACON Y PERFECCIONAMIENTO https://drive.google.com/drive/folders/1LMpwZpctVEpOGZjF7x50J_z6M2U1ZbyM
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación	 https://drive.google.com/drive/folders/1d2NNe6UbJ8Bvy15FjO3jUML5mFtg-L61
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.	Aclaro que soy nuevo en el proceso de Indeportes escuelas de formación y por ese motivo no tengo el uniforme para representar adecuadamente a la entidad.
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.	 https://drive.google.com/drive/folders/1WUA_N0fMFNTg0B8hCSZObCskkev8rBQX

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.	 https://drive.google.com/drive/folders/1pfJA1876iCeXL_dJqwrubW2ObrkCuOlH
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.	 https://drive.google.com/drive/folders/1PEmNJZWU3uq5laMqsirVqU9F6XQfJ57e
9. Presentar ante el Supervisor las e valuaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	 https://drive.google.com/drive/folders/1kjh2aI-B_Ms1yXebyOP_34dhuSNweZlG
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.	 https://drive.google.com/drive/folders/1IZ3Mde5dBvVP0Xj2yDGhHT2KKWT_hduR

11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	No fui solicitado por la subgerencia técnica
12.Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 https://drive.google.com/drive/folders/1MfMZi2mNsgW8uHYbGgG5tXKoxhcQt5Ne
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 septiembre no se trasladaron documentos al archivo del instituto, por lo cual no se diligencio el formato único de inventario documental.
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	 https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractManagement/Index
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.	

	https://drive.google.com/drive/folders/1pfJA1876iCeXL_dJqwrubW2ObrkCuOlH

ANEXOS.

1. **HORARIO**
2. **COBERTURAS BASE DE DATOS**
3. **EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS**
4. **EVIDENCIA DE TEST PLANILLA DE RESULSTADOS Y FOTOS.**
5. **PLANEACION MES DE SEPTIEMBRE**
6. **PLAN MENSUAL DE AGOSTO**
7. **PLAN DIARIO DE SEPTIEMBRE**
8. **PLAN DIARIO DE AGOSTO**
9. **CERTIFIACION DE CUMPLIMIENTO**
10. **REGISTRO FOTOGRAFICO TEST FISICOS MES OCTUBRE**
11. **TABLAS DE RESULTADO DE TABULACION**
12. **PLAN PEDAGOGICO**
13. **MALLAS CURRICULARES**

HORARIO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL SALA

MUNICIPIO: LA MESA

NOMBRE DEL FORMADOR: DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	SERVACIO
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO			INICIAICON					
	SEDE DE TRABAO			COLEGIO LA ESPERANZA					
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	INICIACION		INICIAICON		INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO	BARRIO JOSE ANTONIO		COLEGIO LA ESPERANZA		BARRIO JOSE ANTONIO			
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO	INICIACION		FUNDAMENTACION		INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO	JOSE ANTONIO		COLEGIO LA ESPERANZA		JOSE ANTONIO			
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO	JOSE ANTONIO		COLEGIO LA ESPERANZA		JOSE ANTONIO			
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	JOSE ANTONIO		COLEGIO LA ESPERANZA		JOSE ANTONIO			
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	JOSE ANTONIO		COLEGIO LA ESPERANZA		JOSE ANTONIO			
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO				PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	JOSE ANTONIO				JOSE ANTONIO			
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR

COBERTURAS

INDEPORTES CUNDINAMARCA															
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA															
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO															
NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS															0
7 AÑOS	10	1		10		1									11
8 AÑOS	7	2		7		2									9
9 AÑOS	4			4											4
10 AÑOS	6			6											6
11 AÑOS	8	2		8		2									10
12 AÑOS	2	3		4		3									5
13 AÑOS															0
14 AÑOS															0
15 AÑOS	2	2		2		2									4
16 AÑOS	3			1											3
17 AÑOS	1			3											1
TOTALES	53														53

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

CATEGORIA INICIACION, FUDAMENTACION, PERFECCIONAMIETO

























PLAN MENSUAL OCTUBRE



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**		**LA MESA**	
LUGAR:				LA MESA		**HORARIO DE PRACTICA:**	3:30 A 9:30
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**OCTUBRE**		**OCTUBRE**	**OCTUBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	CONSIGO MISMO, PROFESOR, EQUIPO Y ENTORNO SOCIAL		CONSIGO MISMO, PROFESOR Y EQUIPO	CONSIGO MISMO, PROFESOR, EQUIPO, ENTORNO SOCIAL
			RESPONSABILIDAD	GRUPAL E INDIVIDUAL		CON EL EQUIPO	CON EL EQUIPO Y PROFESOR
			COMPAÑERISMO	CON TODO EL MUNDO		CON EL EQUIPO Y A NIVEL SOCIAL	CON EL EQUIPO Y A NIVEL SOCIAL
			JUSTICIA				
			COOPERACION	CON EL PROFESOR		CON EL EQUIPO	CON EL EQUIPO
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	CON EL EQUIPO Y PROFESOR		PROFESOR Y EQUIPO	CON EL EQUIPO Y PROFESOR
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA	PROFESOR Y JUECES		CON EL PROFESOR	PROFESOR Y JUECES
			AUTODISCIPLINA	CON EL EQUIPO			EN EQUIPO
			PARTICIPACIÓN	CON LOS JUGADORES		CON LOS JUGADORES	CON EL QUIPO
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO	DEL CAMPO DE JUEGO		EN EL CAMPO DE JUEGO	EN EL CAMPO DE JUEGO
			RECOMPENSA			TRIUNFO	TRIUNFO
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	AL DEPORTE		AL DEPORTE	
			MOVILIDAD ARTICULAR	AL CALENTAR		AL CALENTAR	AL CALENTAR
			CALENTAMIENTO			ACTIVO	ACTIVO
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO	DE JUEGO		DE JUEGO	
			EQUILIBRIO	OFENSIVO Y DEFENSIVO			OFENSIVO Y DEFENSIVO
			ORIENTACION			EN EL CAMPO DE JUEGO	EN EL CAMPO DE JUEGO
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN	VELOCIDAD DE REACCION		VELOCIDAD DE REACCION	VELOCIDAD DE REACCION
			ADAPTACIÓN	AL CAMPO DE JUEGO		A SITUACIONES DE JUEGO	A SITUACIONES DE JUEGO
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			ZONA CORE, TREN SUPERIOR E INFERIOR	ZONA DE CORE, TREN SUPERIOR E INFERIOR
			VELOCIDAD	DE REACCION		DE REACCION	DE REACCION
			FLEXIBILIDAD			MUSCULAR	MUSCULAR
			RESISTENCIA	AEROBICA- ANAEROBICA		AEROBICO- ANAEROBICO	AEROBICO-ANAEROBICO
		ELEMENTOS TÉCNICOS					
			CONTROL DE LA ESFERICA				
			CONDUCCION DE BALON				
		ELEMENTOS TACTÍCOS					
			ATAQUE AL MANEJO DE SISTEMA DE JUEGO				
			UBICACIÓN DEFENSIVA EN ZONA Y HOMBRE A HOMBRE				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	FEEDBACK		FEEDBACK	RETROALIMENTACION RECIPROCA

FIRMA FORMADOR:

PLAN MENSUAL NOVIEMBRE



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**		**LA MESA**	
LUGAR:				LA MESA		**HORARIO DE PRACTICA:**	3:30 A 9:30
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	CONSIGO MISMO, PROFESOR, EQUIPO Y ENTORNO SOCIAL		CONSIGO MISMO, PROFESOR Y EQUIPO	CONSIGO MISMO, PROFESOR, EQUIPO, ENTORNO SOCIAL
			RESPONSABILIDAD	GRUPAL E INDIVIDUAL		CON EL EQUIPO	CON EL EQUIPO Y PROFESOR
			COMPAÑERISMO	CON TODO EL MUNDO		CON EL EQUIPO Y A NIVEL SOCIAL	CON EL EQUIPO Y A NIVEL SOCIAL
			JUSTICIA				
			COOPERACION	CON EL PROFESOR		CON EL EQUIPO	CON EL EQUIPO
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	CON EL EQUIPO Y PROFESOR		PROFESOR Y EQUIPO	CON EL EQUIPO Y PROFESOR
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA	PROFESOR Y JUECES		CON EL PROFESOR	PROFESOR Y JUECES
			AUTODISCIPLINA	CON EL EQUIPO			EN EQUIPO
			PARTICIPACIÓN	CON LOS JUGADORES		CON LOS JUGADORES	CON EL QUIPO
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO	DEL CAMPO DE JUEGO		EN EL CAMPO DE JUEGO	EN EL CAMPO DE JUEGO
			RECOMPENSA			TRIUNFO	TRIUNFO
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	AL DEPORTE		AL DEPORTE	
			MOVILIDAD ARTICULAR	AL CALENTAR		AL CALENTAR	AL CALENTAR
			CALENTAMIENTO			ACTIVO	ACTIVO
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO	DE JUEGO		DE JUEGO	
			EQUILIBRIO	OFENSIVO Y DEFENSIVO			OFENSIVO Y DEFENSIVO
			ORIENTACION			EN EL CAMPO DE JUEGO	EN EL CAMPO DE JUEGO
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN	VELOCIDAD DE REACCION		VELOCIDAD DE REACCION	VELOCIDAD DE REACCION
			ADAPTACIÓN	AL CAMPO DE JUEGO		A SITUACIONES DE JUEGO	A SITUACIONES DE JUEGO
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			ZONA CORE, TREN SUPERIOR E INFERIOR	ZONA DE CORE, TREN SUPERIOR E INFERIOR
			VELOCIDAD	DE REACCION		DE REACCION	DE REACCION
			FLEXIBILIDAD			MUSCULAR	MUSCULAR
			RESISTENCIA	AEROBICA- ANAEROBICA		AEROBICO- ANAEROBICO	AEROBICO-ANAEROBICO
		ELEMENTOS TÉCNICOS					
			CONTROL DE LA ESFERICA				
			CONDUCCION DE BALON				
		ELEMENTOS TACTÍCOS					
			ATAQUE AL MANEJO DE SISTEMA DE JUEGO				
			UBICACIÓN DEFENSIVA EN ZONA Y HOMBRE A HOMBRE				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	FEEDBACK		FEEDBACK	RETROALIMENTACION RECIPROCA

FIRMA FORMADOR:

SESIONES DE NOVIEMBRE

INICIACION.



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**02/11/2022**	**Lugar: LA ESPERANZA**	**Municipio: La Mesa**		**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 01**		**N° de semana: 01**	
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero					**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6 a 8 años**	
INICIACIÓN		**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista									
Objetivo Especifico: Mejorar los aspectos tecnicas del deportista									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar la confician fisico tecnica del deportista acorde a ejercicios de su edad.									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. juego de la basurita.	Fuerza	Maxima		20	
2		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4 juego de relevos son obstaculos		Anaerobica	**x**	20	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. conduccion de balon con borde interno, relevos.	Acoplamiento		10	
2	Ritmo			
3. control de balon con muslo.	Equilibrio		10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PRACTICA DEPORTIVA			**20 MIN**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

SESION 2



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**04/11/2022**	**Lugar: JOSE ANTONIO**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 3:30 a 5:30 pm**	**N° de sesión: 02**		**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1, JUEGO De PONCHADOS	Fuerza	Maxima		10 MIN	
2. TRABAJO COORDINATIVO CON ESCALERA		Explosiva		20 MIN	
3. TRABAJO TECNICO CONDUCCION DE BALON CON LAS DIFERENTES SUPER	Resistencia	Aerobica		20 MIN	
4		Anaerobica	**x**		
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.CONDUCCION DE BALON EN SLALOM	Acoplamiento		10 MIN	
2. CONDUCCION DE BALON CON PISADA DE BALON	Ritmo		10 MIN	
3. CONTROL DE BALON Y PASE	Equilibrio		10 MIN	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PRACTICA DEPORTIVA	**X**		**20 MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 3



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07/11/2022**	**Lugar: JOSE ANTONIO**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 3:30 A 5:30 P**	**N° de sesión: 03**		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista

Objetivo Especifico: Desarrollar ejercicios tecnico

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. juego de activiacion	Fuerza	Maxima		10 min	
2		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. juego de balon con enfasis en la distribucion en el campo		Anaerobica	**x**	15min	
5. realizar trabajos de pases largos y cortos	Velocidad	Maxima		10 min	
6. realizar dominadas minimo cinco con desplazamiento.		esplazamiento		10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. JUEGO DE CADENITA	Acoplamiento		10	
2. trabajos coordinativos con escalera.	Ritmo		10	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. TRABAJOS DE VELOCIDAD MEDIANTE SONIDOS O ESTIMULOS DEL PRO	Reacción		10	
7	Adaptación			
8				
9	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PRACTICA DEPORTIVA			**20 MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 4



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**09/11/2022**	**Lugar: LA ESPERANZA**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 04**		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista
Objetivo Especifico: Desarrollar trabajo tecnico con y sin balon
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. charla de reglamentacion	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. juego de captura la bandera.	Fuerza	Maxima	**X**	15MIN	
2		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. JUEGO DE RELEVOS CON OBSTACULOS		Anaerobica	**x**	20 MIU	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. conduccion de balon con relevos.	Ritmo		10	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. conduccion de balon carreras	Reacción			
7	Adaptación		20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.			**20 MIN**	
2				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 5



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

Fecha:	**11/11/2022**	**Lugar: JOSE ANTONIO**		**Municipio: La Mesa**		**Hora: 3:30 a 5:30p**	**N° de sesión: 05**		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero						**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**					**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas									
Objetivo Especifico: Mejorar aspectos tecnicos del deportista									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. charla de reglamentacion	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. JUEGO DE CADENITA	Fuerza	Maxima	**X**	10min	
2. JUEGO DE PONCHADOS		Explosiva		10 min	
3	Resistencia	Aerobica			
4. RELEVOS CON OBSTACULOS		Anaerobica	**x**		
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7 CAPTURA LA BANDERA		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2 TRABAJO DE CONDUCCION CON OBSTACULOS CONOS O BALONES	Ritmo		15	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6 CARRERA CON RELEVOS CONDUCCION DE BALON CON OBSTACULO	Reacción		15	
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1			**20 MIN**	
2				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 6



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/11/2022**	**Lugar: JOSE ANTONIO**		**Municipio: La Mesa**		**Hora: 3:30 a 5:30 pm**	**N° de sesión: 06**		**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero						**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**x**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista
Objetivo Especifico: Mejorar la motricidad del deportista
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. activacion mediante juego	Fuerza	Maxima	**X**	15 min	
2. duelos de dos vs dos		Explosiva		15 min	
3	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica	**x**		
5	Velocidad	Maxima			
juegos de ponchados		esplazamiento		15 min	
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 pase cortos por pareja	Acoplamiento		10	
2	Ritmo			
3. pase por relevos	Equilibrio		10	
4. pisada de balon con conduccion	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
9 saue de banda	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 7



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/112022**	**Lugar: LA ESPERANZA**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 2 A 4 PM**	**N° de sesión: 07**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista						
Objetivo Especifico: desarrollar ejercicios tecnicos.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1 juego de captura la bandera	Fuerza	Maxima	**X**	15 min	
2		Explosiva			
3 ejercicios de velocidad distancias cortas con balon y largas con estimulos	Resistencia	Aerobica		15m	
4		Anaerobica	**x**		
5 pisadas de balon con velocidad	Velocidad	Maxima		10m	
6		esplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			
2. DUELOS 2 VS 2 DE VELOCIDAD POR RELEVOS	Ritmo		10 MIN	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. CARRERAS DE RELEVOS	Reacción		10 MIN	
7	Adaptación			
8. fundamentar al niño en el saque de banda	rones Basicos de Movimie		15 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 8



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/11/2022**	**Lugar: JOSE ANTONIO**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 3:30 a 5:30**	**N° de sesión: 08**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 a 8 años**

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

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas del deportista

Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la tecnica

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1 Pruebas antropometricas	Fuerza	Maxima	**X**	20	
2 peso corporal		Explosiva		20	
3 estatura de pie	Resistencia	Aerobica		20	
4		Anaerobica	**x**		
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. estatura sentado	Acoplamiento		20	
2. envergadura	Ritmo		20	
3 shutle run	Equilibrio		20	
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 9

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/11/2022	**Lugar: JOSE ANTONIO**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 3:30 a 5:30 p**	**N° de sesión: 09**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 a 8 años**

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

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista

Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la tecnica con y sin balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1 Pruebas antropometricas	Fuerza	Maxima	**X**	20	
2 peso corporal		Explosiva		20	
3 estatura de pie	Resistencia	Aerobica		20	
4		Anaerobica	**x**		
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. estatura sentado	Acoplamiento		20	
2. envergadura	Ritmo		20	
3 shutle run	Equilibrio		20	
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 10



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/11/2022**	**Lugar: LA ESPERANZA**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: fundamentar tecnicamente en el futbol sala mediante actividades a sus caracteristicas

Objetivo Especifico: mejorar los fundamentos tecnicos de remate y conduccion.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la tecnica

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1	Fuerza	Maxima	**X**		
2		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica	**x**		
5	Velocidad	Maxima			
6.conduccion de balon con el empeine y planta del pie bajo el esti		Desplazamiento		10	
7. pisada de balon con ambas piernas.		Reacciòn		10	
8. ejercicios de relevo en conduccion de balon	Flexibilidad	Estatica		5	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			
2	Ritmo			
3.	Equilibrio		10	
4 se ubican por parejas con un balon	Orientación		10	
5. remate con cualquier superficie de contacto	Diferenciación		10	
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. conduccion de balon por parejas			**20**	
2. control, pase, movilidad y remate				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 11



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar: JOSE ANTONIO**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 3:30 a 5:30pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 a 8 años**

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

Objetivo General: Fortalecer el trabajo coordinativo basico del deportista

Objetivo Especifico: Mejorar la tecnica del deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar los movimientos tacticos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. juego de ponchados	Fuerza	Maxima	**X**	20	
2		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
juego de relevos		Anaerobica	**x**	20	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 12



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/11/2022	**Lugar: JOSE ANTONIO.**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 3:30 a 5:30pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer el trabajo coordinativo basico del deportista

Objetivo Especifico: Mejorar la tecnica del deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar los movimientos tacticos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. juego de cadenita	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2		Explosiva		10	
3.duelso de 1 vs 1	Resistencia	Aerobica		10	
4		Anaerobica	**x**	10	
5	Velocidad	Maxima		10	
6		esplazamiento		10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juego de ponchados	Acoplamiento		10	
2	Ritmo			
3	Equilibrio			
4. Duelos 1 vs 1	Orientación		10	
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8				
9 Enseñanza del saque de banda	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. practica deportiva				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION DE FUNDAMENTACION.



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

Fecha:	**02/11/2022**	**Lugar: La Esperanza**		**Municipio: La Mesa**		**Hora: 4 A 6 pm**	**N° de sesión: 01**		**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero						**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**		**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico- tecnicas del deportista

Objetivo Especifico: Mejorar las habalidades tecnicas del deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar la confician fisico tecnica del deportista acorde a ejercicios de su edad.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. JUEGO DE LA BASURITA.	Fuerza	Maxima		10 MIN	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.TRABAJO DE RELEVOS CON OBSTACULOS		Anaerobica	**x**	10MIN	
5.DESPLAZAMIENTOS CORTOS CON Y LARGOS	Velocidad	Maxima		10 MIN	
6.CAMBIOS DE RITMO		Desplazamiento		10 MIN	
7. CAMBIOS DE ORIENTACION		Reacciòn		10 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CONDUCCION DE BALON CON RELEVOS	Acoplamiento		10 MIN	
2. CONDUCCION DE BALON CON PISADA DE BALON.	Ritmo		1O MIN	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. SKIPING CON CAMBIOS DE RITMO DE CONDUCCION	Reacción		10 MIN	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PRACTICA DEPORTIVA			**20 MIN**	
2.TRABAJO TACTICO				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

SESION 2



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**04/11/2022**	**Lugar: JOSE ANTONIO**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 5:30 A 7:30 PI**	**N° de sesión: 02**		**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico- tecnicas del deportista
Objetivo Especifico: Realizar ejercicios acorde a la categoria y mejora de la tecnica
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1, JUEGO DE CADENITA	Fuerza	Maxima		10 MIN	
2. TRABAJO COORDINATIVO		Explosiva		20 MIN	
3. CONTROL Y PASE POR PAREJAS	Resistencia	Aerobica		20 MIN	
4. CONDUCCION DE BALON CON OBSTACULOS		Anaerobica	**x**	10 MIN	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CONDUCCION DE BALON CON CAMBIOS DE DIRECCION	Acoplamiento		10 MIN	
2. CONDUCCION DE BALON CON OBSTACULOS	Ritmo		1O MIN	
3. TRABAJO DE CONTROL Y PASE POR PAREJAS	Equilibrio		10 MIN	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PRACTICA DEPORTIVA	**X**	**X**	**20 MIN**	
2.TRABAJO TACTICO				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

SESION 3



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07/11/2022**	**Lugar: JOSE ANTONIO**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 5:30 A 7:30**	**N° de sesión: 03**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico- tecnicas del deportista

Objetivo Especifico: Desarrollar trabajo tecnico y definicion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. juego de activiacion	Fuerza	Maxima		10 min	
2. espacio reducido el bobito		Explosiva		10 min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4. juego balon mano		Anaerobica	**x**	15min	
5. cambios de orientacion con balon	Velocidad	Maxima		10 min	
6. desplazamientos cortos con balon		esplazamiento		10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. movimiento sin balon	Ritmo		5	
3. fintas	Equilibrio		5	
4. trabajo de control dirigido	Orientación		5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. movimientos sin balon	Adaptación		10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PRACTICA DEPORTIVA			**20 MIN**	
2.TRABAJO TACTICO				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 4



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09/11/2022	**Lugar: LA ESPERANZA**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 5:30 A 7:30**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 A 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista
Objetivo Especifico: Desarrollar trabajo tecnico con y sin balon
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. charla de reglamentacion	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. BOBITO A UNA INTENCION	Fuerza	Maxima	**X**	15MIN	
2		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. JUEGO DE RELEVOS CON OBSTACULOS		Anaerobica	**x**	10 MIU	
5.CONDUCCION DE BALON CON DOMINIO DE BALON	Velocidad	Maxima		10MIN	
6.		Desplazamiento			
7. EJERCICIOS DE ACCION Y REACCION		Reacciòn		15 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2 TRABAJO DE CONDUCCION CON OBSTACULOS CONOS O BALONES	Ritmo		10	
3	Equilibrio			
4 CAMBIOS DE RITMO Y ORIENTACION	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6. DUELOS DE CONDUCCION DE BALOS PELEANDO LA ESFERICA	Reacción		10	
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 MOVIMIENTOS TACTICOS SIN BALON			**20 MIN**	
2				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 5



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/11/2022**	**Lugar: JOSE ANTONIO**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 5:30 A 7:30**	**N° de sesión: 05**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 A 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista

Objetivo Especifico: Mejorar aspectos tecnicos del deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): trabajo de definicion con porteros

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. charla de reglamentacion	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. actividad recreativa	Fuerza	Maxima	**X**	10min	
2. juego de EL BOBITO		Explosiva		10 min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4 juego de relevos sin obstaculos		Anaerobica	**x**	10 min	
5 deplazamientos cortos y rapidos	Velocidad	Maxima		10 min	
6. cambios de ritmo		Desplazamiento		10 min	
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2 TRABAJO DE CONDUCCION CON OBSTACULOS CONOS O BALONES	Ritmo		10	
3	Equilibrio			
4 CAMBIOS DE RITMO Y ORIENTACION	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6. SKIPING CON CONDUCCION DE BALON CAMBIOS DE DIRECCION	Reacción		10	
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 trabajo de defincion con porteros	**x**		**20 MIN**	
2				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 6



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/11/2022**	**Lugar: JOSE ANTONIO**		**Municipio: La Mesa**		**Hora:5:30 A 7:30PM**	**N° de sesión: 06**		**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero						**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**X**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar las capacidades tecnico tacticas del deportista

Objetivo Especifico: Mejorar la motricidad del deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	x	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	x	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. activacion mediante juego	Fuerza	Maxima	X	15 min	
2. espacio reducido bobito a una intencion		Explosiva		15 min	
3. trabajo de coordinacion	Resistencia	Aerobica		15 min	
4.		Anaerobica	x		
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. conduccion de balon sin obstaculos	Acoplamiento		10	
2 conduccion de balon con cambios de ritmo	Ritmo		10	
3 por parejas trabajos de control y pase	Equilibrio		10	
4 eskiping con pisada de balon	Orientación		5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. practica deportiva	x	x	**20 MIN**	
2. corregir movimientos dentro del campo		x		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 7



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/11/2022**	**Lugar: LA ESPERANZA.**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 4-6PM**	**N° de sesión: 07**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas del deportista
Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la tecnica
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1 Activacion mediante juego de balon mano	Fuerza	Maxima	**X**	15 min	
2. bobito a dos intenciones		Explosiva		15 min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5. conduccion de balon con cambios de orientacion	Velocidad	Maxima		15	
6. desplazamientos cortos y largos		esplazamiento		15	
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. trabajo de coordinacion	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3. trabajo de equilibrio	Equilibrio		10	
4.trabajo de perfiles	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. trabajo de ubicación de espacios.	Adaptación		10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. practica deportiva		**x**	**20 MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 8



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/11/2022**	**Lugar: JOSE ANTONIO**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 5:30 A 7:30**	**N° de sesión: 08**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 A 12 años**

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

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas del deportista

Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la tecnica

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1 Pruebas antropometricas	Fuerza	Maxima	**X**	20	
2 peso corporal		Explosiva		20	
3 estatura de pie	Resistencia	Aerobica		20	
4		Anaerobica	**x**		
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. estatura sentado	Acoplamiento		20	
2. envergadura	Ritmo		20	
3 shutle run	Equilibrio		20	
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 9



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/11/2022**	**Lugar:JOSE ANTONIO**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 5:30 A 7:30P**	**N° de sesión: 09**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 A 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas del deportista

Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la tecnica

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1 Pruebas antropometricas	Fuerza	Maxima	**X**	20	
2 peso corporal		Explosiva		20	
3 estatura de pie	Resistencia	Aerobica		20	
4		Anaerobica	**x**		
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. estatura sentado	Acoplamiento		20	
2. envergadura	Ritmo		20	
3 shutle run	Equilibrio		20	
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 10



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/11/2022	**Lugar: LA ESPERANZA**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 4 A 6pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fundamentar tecnicamente en el futbol sala mediante actividades a sus caracteristicas

Objetivo Especifico: mejorar los fundamentos tecnicos de remate y conduccion.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la tecnica

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	x	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	x	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1	Fuerza	Maxima	X		
2		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica	x		
5	Velocidad	Maxima			
6.conduccion de balon con el empeine y planta del pie		Desplazamiento		10	
7. dominadas con el muslo y conduccion de balon con borde exter		Reacciòn		10	
8. ejercicios de relevos en dominadas con el muslo		Estatica		5	
9. conduccion d ebalon con cambios de direccion	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1	Acoplamiento			
2	Ritmo			
3. relojito dominadas	Equilibrio		10	
4 rueda de pase con definicion	Orientación		10	
5. remate con pared	Diferenciación		10	
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. control dirigido y remate			**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 11



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar: JOSE ANTONIO**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 5:30 A 7:30**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Fortalecer el trabajo coordinativo basico del deportista

Objetivo Especifico: Mejorar la tecnica del deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar los movimientos tacticos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Espacio reducido bobito a un solo toque	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2. ruedas de pase control y movilidad		Explosiva		10	
3. sistema de juego cuadrado	Resistencia	Aerobica		10	
4.cambios de ritmo		Anaerobica	**x**	10	
5. ejercicios de accion y reaccion	Velocidad	Maxima		10	
6. trabajo tactico con o sin balon.		Desplazamiento		10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. trabajo tactico defensivo	Acoplamiento		10	
2. trabajo ofensivo	Ritmo		10	
3. trabajo tactico en zona	Equilibrio		10	
4. Duelos 1 vs 1 con cambios de ritmo	Orientación		10	
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. practica deportiva				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 12



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/11/2022**	**Lugar: JOSE ANTONIO**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 5.30 A 7:30 PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer el trabajo coordinativo basico del deportista

Objetivo Especifico: Mejorar la tecnica del deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar los movimientos tacticos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Espacio reducido bobito a un solo toque	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2. ruedas de pase control y movilidad		Explosiva		10	
3. sistema de juego cuadrado	Resistencia	Aerobica		10	
4.cambios de ritmo		Anaerobica	**x**	10	
5. ejercicios de accion y reaccion	Velocidad	Maxima		10	
6. trabajo tactico con o sin balon.		esplazamiento		10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. trabajo tactico defensivo	Acoplamiento		10	
2. trabajo ofensivo	Ritmo		10	
3. trabajo tactico en zona	Equilibrio		10	
4. Duelos 1 vs 1 con cambios de ritmo	Orientación		10	
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. practica deportiva				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION PERFECCIONAMIENTO.



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**02/11/2022**	**Lugar: LA ESPERANZA**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 6 a 8 pm**	**N° de sesión: 01**		**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico- tecnicas del deportista

Objetivo Especifico: Mejorar las habalidades tecnicas del deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar la confician fisico tecnica del deportista acorde a ejercicios de su edad.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. JUEGO DE TRIQUI PARA TERMINAR LA ENTRADA EN CALOR	Fuerza	Maxima		10 MIN	
2.TRABAJO TECNICO INDIVIDUAL.		Explosiva		5MIN	
3. TRABAJO TECNICO POR GRUPOS	Resistencia	Aerobica		10 MIN	
4. RELEVOS SIN OBSTACULOS		Anaerobica	**x**	10MIN	
5.DESPLAZAMIENTOS CORTOS CON Y SIN BALON	Velocidad	Maxima		10 MIN	
6.CAMBIOS DE RITMO		Desplazamiento		10 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CONDUCCION DE BALON CON RELEVOS	Acoplamiento		10 MIN	
2. CONDUCCION DE BALON CON PISADA DE BALON.	Ritmo		1O MIN	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PRACTICA DEPORTIVA			**20 MIN**	
2.TRABAJO TACTICO				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR:

SESION 2



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**04/11/2022**	**Lugar: JOSE ANTONIO**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 7:30 a 9:30**	**N° de sesión: 02**		**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico- tecnicas del deportista							
Objetivo Especifico: Realizar ejercicios acorde a la categoria y mejora de la tecnica							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1, JUEGO DE CADENITA	Fuerza	Maxima		10 MIN	
2. TRABAJO COORDINATIVO		Explosiva		20 MIN	
3. TRABAJO FUNCIONAL	Resistencia	Aerobica		20 MIN	
4		Anaerobica	**x**		
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CIRCUITO TECNICO	Acoplamiento		10 MIN	
2. JUEGO DE YERMI	Ritmo		1O MIN	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PRACTICA DEPORTIVA	**X**	**X**	**20 MIN**	
2.TRABAJO TACTICO				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 3



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07/11/2022**	**Lugar: JOSE ANTONIO**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 7:30 a 9:30**	**N° de sesión: 03**		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**x**
Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico- tecnicas del deportista							
Objetivo Especifico: Desarrollar trabajo tecnico y definicion							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. juego de activiacion	Fuerza	Maxima		10 min	
2. espacio reducido el bobito		Explosiva		10 min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4. juego balon mano		Anaerobica	**x**	15min	
5. cambios de orientacion con balon	Velocidad	Maxima		10 min	
6. desplazamientos cortos con balon		esplazamiento		10 min	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. movimiento sin balon	Ritmo		5	
3. fintas	Equilibrio		5	
4. trabajo de control dirigido	Orientación		5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. movimientos sin balon	Adaptación		10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PRACTICA DEPORTIVA			**20 MIN**	
2.TRABAJO TACTICO				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 4



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**09/11/2022**	**Lugar: LA ESPERANZA**	**Municipio: La Mesa**		**Hora: 6:00 a 8:00**	**N° de sesión: 04**			**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero					**N° de deportistas: 20**				**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**			**x**
Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista									
Objetivo Especifico: Desarrollar trabajo tecnico con y sin balon									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. charla de reglamentacion	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. BOBITO A UNA INTENCION	Fuerza	Maxima	**X**	15MIN	
2		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. JUEGO DE RELEVOS CON OBSTACULOS		Anaerobica	**x**	20 MIU	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. EJERCICIOS DE ACCION Y REACCION		Reacciòn		15 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2 TRABAJO DE CONDUCCION CON OBSTACULOS CONOS O BALONES	Ritmo		10	
3	Equilibrio			
4 CAMBIOS DE RITMO Y ORIENTACION	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación		10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 MOVIMIENTOS TACTICOS SIN BALON			**20 MIN**	
2				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 5



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11/11/2022**	**Lugar: JOSE ANTONIO**		**Hora: 7:30 a 9:30**	**N° de sesión: 05**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas

Objetivo Especifico: Mejorar aspectos tecnicos del deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): trabajo de definicion con porteros

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. charla de reglamentacion	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. actividad recreativa	Fuerza	Maxima	**X**	10min	
2. juego de rondon		Explosiva		10 min	
3. trabajo tecnico por parejas	Resistencia	Aerobica		10 min	
4 juego de relevos sin obstaculos		Anaerobica	**x**	10 min	
5 deplazamientos cortos y rapidos	Velocidad	Maxima		10 min	
6. cambios de ritmo		Desplazamiento		10 min	
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2 TRABAJO DE CONDUCCION CON OBSTACULOS CONOS O BALONES	Ritmo		10	
3	Equilibrio			
4 CAMBIOS DE RITMO Y ORIENTACION	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación		10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 trabajo de defincion con porteros	**x**		**20 MIN**	
2				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 6



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/11/2022**	**Lugar:JOSE ANTONIO**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 7:30 a 9:30**	**N° de sesión: 06**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Desarrollar las capacidades tecnico tacticas del deportista						
Objetivo Especifico: Mejorar la motricidad del deportista						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. activacion mediante juego	Fuerza	Maxima	**X**	15 min	
2. espacio reducido bobito a una intencion		Explosiva		15 min	
3. trabajo de coordinacion	Resistencia	Aerobica		15 min	
		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
		esplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. conduccion de balon sin obstaculos	Acoplamiento		10	
2 conduccion de balon con cambios de ritmo	Ritmo		10	
3 por parejas trabajos de control y pase	Equilibrio		10	
4 eskiping con pisada de balon	Orientación		5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. practica deportiva	**x**	**x**	**20 MIN**	
2. corregir movimientos dentro del campo		**x**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 7



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/11/2022**	**Lugar: LA ESPERANZA**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 6 a 8 pm**	**N° de sesión: 07**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas del deportista
Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la tecnica
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1 Activacion mediante juego	Fuerza	Maxima	**X**	15 min	
2		Explosiva			
3 trabajo coordinativo	Resistencia	Aerobica		15m	
4 trabajo funcional		Anaerobica	**x**	15m	
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito fisico tecnico	Acoplamiento		15	
2. triqui	Ritmo		10	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. practica deportiva		**x**	**20 MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 8



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18/11/2022**	**Lugar: JOSE ANTONIO**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 7:30 a 9:30**	**N° de sesión: 08**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas del deportista						
Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la tecnica						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1 Pruebas antropometricas	Fuerza	Maxima	**X**	20	
2 peso corporal		Explosiva		20	
3 estatura de pie	Resistencia	Aerobica		20	
4		Anaerobica	**x**		
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. estatura sentado	Acoplamiento		20	
2. envergadura	Ritmo		20	
3 shutle run	Equilibrio		20	
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 9



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/11/2022**	**Lugar: JOSE ANTONIO**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 7:30 a 9:30**	**N° de sesión: 09**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas del deportista

Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la tecnica

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1 Pruebas antropometricas	Fuerza	Maxima	**X**	20	
2 peso corporal		Explosiva		20	
3 estatura de pie	Resistencia	Aerobica		20	
4		Anaerobica	**x**		
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. estatura sentado	Acoplamiento		20	
2. envergadura	Ritmo		20	
3 shutle run	Equilibrio		20	
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 10



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/11/2022**	**Lugar: LA ESPERANZA**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 6 a 8 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: fundamentar tecnicamente en el futbol sala mediante actividades a sus caracteristicas						
Objetivo Especifico: mejorar los fundamentos tecnicos de remate y conduccion.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la tecnica						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1	Fuerza	Maxima	**X**		
2		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica	**x**		
5	Velocidad	Maxima			
6.conduccion de balon con el empeine y planta del pie		Desplazamiento		10	
7. dominadas con el muslo y conduccion de balon con borde exter		Reacciòn		10	
8. ejercicios de relevos en dominadas con el muslo	Flexibilidad	Estatica		5	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			
2	Ritmo			
3. relojito dominadas	Equilibrio		10	
4 rueda de pase con definicion	Orientación		10	
5. remate con pared	Diferenciación		10	
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. control dirigido y remate			**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 11



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25/11/2022**	**Lugar: JOSE ANTONIO**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 7:30 a 9:30 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**	
Objetivo General: Fortalecer el trabajo coordinativo basico del deportista							
Objetivo Especifico: Mejorar la tecnica del deportista							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar los movimientos tacticos.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Espacio reducido bobito a un solo toque	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2. ruedas de pase control y movilidad		Explosiva		10	
3. sistema de juego cuadrado	Resistencia	Aerobica		10	
4.cambios de ritmo		Anaerobica	**x**	10	
5. ejercicios de accion y reaccion	Velocidad	Maxima		10	
6. trabajo tactico con o sin balon.		Desplazamiento		10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. trabajo tactico defensivo	Acoplamiento		10	
2. trabajo ofensivo	Ritmo		10	
3. trabajo tactico en zona	Equilibrio		10	
4. Duelos 1 vs 1 con cambios de ritmo	Orientación		10	
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. practica deportiva				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 12



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/11/2022	**Lugar: JOSE ANTONIO.**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 7:30 a 9:30 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Fortalecer el trabajo coordinativo basico del deportista

Objetivo Especifico: Mejorar la tecnica del deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar los movimientos tacticos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 Mi	MATERIALES Y RECURSO
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	x	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	x	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 Mi	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Espacio reducido bobito a un solo toque	Fuerza	Maxima	X	10	
2. ruedas de pase control y movilidad		Explosiva		10	
3. sistema de juego cuadrado	Resistencia	Aerobica		10	
4.cambios de ritmo		Anaerobica	x	10	
5. ejercicios de accion y reaccion	Velocidad	Maxima		10	
6. trabajo tactico con o sin balon.		esplazamiento		10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. trabajo tactico defensivo	Acoplamiento		10	
2. trabajo ofensivo	Ritmo		10	
3. trabajo tactico en zona	Equilibrio		10	
4. Duelos 1 vs 1 con cambios de ritmo	Orientación		10	
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. practica deportiva				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESIONES DE OCTUBRE

INICIACION.



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**03/10/2022**	**Lugar: JOSE ANTONIO**		**Municipio: La Mesa**		**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 01**		**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero						**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**X**		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista

Objetivo Especifico: Mejorar los aspectos tecnicas del deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar la confician fisico tecnica del deportista acorde a ejercicios de su edad.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. juego de la basurita.	Fuerza	Maxima		20	
2		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4 juego de relevos son obstaculos		Anaerobica	**x**	20	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. conduccion de balon con borde interno, relevos.	Acoplamiento		10	
2	Ritmo			
3. control de balon con muslo.	Equilibrio		10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PRACTICA DEPORTIVA			**20 MIN**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

SESION 2



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**05/10/2022**	**Lugar: LA ESPERANZA**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 3:30 a 5:30 pm**	**N° de sesión: 02**		**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas							
Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la motricidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1, JUEGO De PONCHADOS	Fuerza	Maxima		10 MIN	
2. TRABAJO COORDINATIVO CON ESCALERA		Explosiva		20 MIN	
3. TRABAJO TECNICO CONDUCCION DE BALON CON LAS DIFERENTES SUPER	Resistencia	Aerobica		20 MIN	
4		Anaerobica	**x**		
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.CONDUCCION DE BALON EN SLALOM	Acoplamiento		10 MIN	
2. CONDUCCION DE BALON CON PISADA DE BALON	Ritmo		10 MIN	
3. CONTROL DE BALON Y PASE	Equilibrio		10 MIN	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PRACTICA DEPORTIVA	**X**		**20 MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 3



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07/10/2022**	**Lugar: JOSE ANTONIO**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 3:30 A 5:30 P**	**N° de sesión: 03**		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista
Objetivo Especifico: Desarrollar ejercicios tecnico
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. juego de activiacion	Fuerza	Maxima		10 min	
2		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. juego de balon con enfasis en la distribucion en el campo		Anaerobica	**x**	15min	
5. realizar trabajos de pases largos y cortos	Velocidad	Maxima		10 min	
6. realizar dominadas minimo cinco con desplazamiento.		esplazamiento		10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. JUEGO DE CADENITA	Acoplamiento		10	
2. trabajos coordinativos con escalera.	Ritmo		10	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. TRABAJOS DE VELOCIDAD MEDIANTE SONIDOS O ESTIMULOS DEL PROI	Reacción		10	
7	Adaptación			
8				
9	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PRACTICA DEPORTIVA			**20 MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 4



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/10/2022**	**Lugar: JOSE ANTONIO**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 2 a 4 pm**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista							
Objetivo Especifico: Desarrollar trabajo tecnico con y sin balon							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. charla de reglamentacion	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. juego de captura la bandera.	Fuerza	Maxima	**X**	15MIN	
2		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. JUEGO DE RELEVOS CON OBSTACULOS		Anaerobica	**x**	20 MIU	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. conduccion de balon con relevos.	Ritmo		10	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. conduccion de balon carreras	Reacción			
7	Adaptación		20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.			**20 MIN**	
2				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 5



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/10/2022**	**Lugar: LA ESPERANZA**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 3:30 a 5:30p**	**N° de sesión: 05**		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas							
Objetivo Especifico: Mejorar aspectos tecnicos del deportista							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. charla de reglamentacion	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. JUEGO DE CADENITA	Fuerza	Maxima	**X**	10min	
2. JUEGO DE PONCHADOS		Explosiva		10 min	
3	Resistencia	Aerobica			
4. RELEVOS CON OBSTACULOS		Anaerobica	**x**		
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7 CAPTURA LA BANDERA		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2 TRABAJO DE CONDUCCION CON OBSTACULOS CONOS O BALONES	Ritmo		15	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6 CARRERA CON RELEVOS CONDUCCION DE BALON CON OBSTACULO	Reacción		15	
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1			**20 MIN**	
2				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 6



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/10/2022**	**Lugar: JOSE ANTONIO**	**Municipio: La Mesa**		**Hora: 3:30 a 5:30 pm**	**N° de sesión: 06**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero					**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista

Objetivo Especifico: Mejorar la motricidad del deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. activacion mediante juego	Fuerza	Maxima	**X**	15 min	
2. duelos de dos vs dos		Explosiva		15 min	
3	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica	**x**		
5	Velocidad	Maxima			
juegos de ponchados		esplazamiento		15 min	
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 pase cortos por pareja	Acoplamiento		10	
2	Ritmo			
3. pase por relevos	Equilibrio		10	
4. pisada de balon con conduccion	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
9 saue de banda	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 7



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/10/2022**	**Lugar: JOSE ANTONIO**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 2 A 4 PM**	**N° de sesión: 07**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista

Objetivo Especifico: desarrollar ejercicios tecnicos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1 juego de captura la bandera	Fuerza	Maxima	**X**	15 min	
2		Explosiva			
3 ejercicios de velocidad distancias cortas con balon y largas con estimulos	Resistencia	Aerobica		15m	
4		Anaerobica	**x**		
5 pisadas de balon con velocidad	Velocidad	Maxima		10m	
6		esplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			
2. DUELOS 2 VS 2 DE VELOCIDAD POR RELEVOS	Ritmo		10 MIN	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. CARRERAS DE RELEVOS	Reacción		10 MIN	
7	Adaptación			
8. fundamentar al niño en el saque de banda	rones Basicos de Movimie		15 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 8



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/10/2022**	**Lugar: LA ESPERANZA**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 3:30 a 5:30**	**N° de sesión: 08**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas del deportista

Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la tecnica

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1 Pruebas antropometricas	Fuerza	Maxima	**X**	20	
2 peso corporal		Explosiva		20	
3 estatura de pie	Resistencia	Aerobica		20	
4		Anaerobica	**x**		
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. estatura sentado	Acoplamiento		20	
2. envergadura	Ritmo		20	
3 shutle run	Equilibrio		20	
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 9



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/10/2022**	**Lugar: JOSE ANTONIO**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 3:30 a 5:30 p**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de sesión: 09**	**Edades: 6 a 8 años**
				N° de deportistas: 20	

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

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista

Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la tecnica con y sin balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1 Pruebas antropometricas	Fuerza	Maxima	**X**	20	
2 peso corporal		Explosiva		20	
3 estatura de pie	Resistencia	Aerobica		20	
4		Anaerobica	**x**		
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. estatura sentado	Acoplamiento		20	
2. envergadura	Ritmo		20	
3 shutle run	Equilibrio		20	
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 10



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/10/2022	**Lugar:** JOSE ANTONIO	**Municipio:** La Mesa	**Hora:** 2 a 4 pm	**N° de sesión:** 10	**N° de semana:** 04
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 6 a 8 años

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

Objetivo General: fundamentar tecnicamente en el futbol sala mediante actividades a sus caracteristicas

Objetivo Especifico: mejorar los fundamentos tecnicos de remate y conduccion.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la tecnica

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1	Fuerza	Maxima	**X**		
2		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica	**x**		
5	Velocidad	Maxima			
6.conduccion de balon con el empeine y planta del pie bajo el esti		Desplazamiento		10	
7. pisada de balon con ambas piernas.		Reacciòn		10	
8. ejercicios de relevo en conduccion de balon	Flexibilidad	Estatica		5	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			
2	Ritmo			
3.	Equilibrio		10	
4 se ubican por parejas con un balon	Orientación		10	
5. remate con cualquier superficie de contacto	Diferenciación		10	
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. conduccion de balon por parejas			**20**	
2. control, pase, movilidad y remate				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 11

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

Fecha:	**26/10/2022**	**Lugar: LA ESPERANZA**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 3:30 a 5:30pm**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Fortalecer el trabajo coordinativo basico del deportista
Objetivo Especifico: Mejorar la tecnica del deportista
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar los movimientos tacticos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. juego de ponchados	Fuerza	Maxima	**X**	20	
2		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
juego de relevos		Anaerobica	**x**	20	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 12



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/10/2022**	**Lugar: JOSE ANTONIO.**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 3:30 a 5:30pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 6 a 8 años**

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

Objetivo General: Fortalecer el trabajo coordinativo basico del deportista

Objetivo Especifico: Mejorar la tecnica del deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar los movimientos tacticos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 Mi**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 Mi**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. juego de cadenita	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2		Explosiva		10	
3.duelso de 1 vs 1	Resistencia	Aerobica		10	
4		Anaerobica	**x**	10	
5	Velocidad	Maxima		10	
6		esplazamiento		10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juego de ponchados	Acoplamiento		10	
2	Ritmo			
3	Equilibrio			
4. Duelos 1 vs 1	Orientación		10	
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8				
9 Enseñanza del saque de banda	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. practica deportiva				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

SESIONES FUNDAMENTACION



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

Fecha:	**03/10/2022**	**Lugar: jose antonio**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 4 A 6 pm**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico- tecnicas del deportista							
Objetivo Especifico: Mejorar las habalidades tecnicas del deportista							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar la confician fisico tecnica del deportista acorde a ejercicios de su edad.							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. JUEGO DE LA BASURITA.	Fuerza	Maxima		10 MIN	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.TRABAJO DE RELEVOS CON OBSTACULOS		Anaerobica	**x**	10MIN	
5.DESPLAZAMIENTOS CORTOS CON Y LARGOS	Velocidad	Maxima		10 MIN	
6.CAMBIOS DE RITMO		Desplazamiento		10 MIN	
7. CAMBIOS DE ORIENTACION		Reacciòn		10 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CONDUCCION DE BALON CON RELEVOS	Acoplamiento		10 MIN	
2. CONDUCCION DE BALON CON PISADA DE BALON.	Ritmo		1O MIN	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. SKIPING CON CAMBIOS DE RITMO DE CONDUCCION	Reacción		10 MIN	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PRACTICA DEPORTIVA			**20 MIN**	
2.TRABAJO TACTICO				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

SESION 2



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/10/2022	**Lugar: LA ESPERANZA**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 5:30 A 7:30 PI**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12 años**

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

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico- tecnicas del deportista
Objetivo Especifico: Realizar ejercicios acorde a la categoria y mejora de la tecnica
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1, JUEGO DE CADENITA	Fuerza	Maxima		10 MIN	
2. TRABAJO COORDINATIVO		Explosiva		20 MIN	
3. CONTROL Y PASE POR PAREJAS	Resistencia	Aerobica		20 MIN	
4. CONDUCCION DE BALON CON OBSTACULOS		Anaerobica	**x**	10 MIN	
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CONDUCCION DE BALON CON CAMBIOS DE DIRECCION	Acoplamiento		10 MIN	
2. CONDUCCION DE BALON CON OBSTACULOS	Ritmo		1O MIN	
3. TRABAJO DE CONTROL Y PASE POR PAREJAS	Equilibrio		10 MIN	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PRACTICA DEPORTIVA	**X**	**X**	**20 MIN**	
2.TRABAJO TACTICO				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 3



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07/10/2022**	**Lugar: JOSE ANTONIO**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 5:30 A 7:30**	**N° de sesión: 03**		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico- tecnicas del deportista

Objetivo Especifico: Desarrollar trabajo tecnico y definicion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. juego de activiacion	Fuerza	Maxima		10 min	
2. espacio reducido el bobito		Explosiva		10 min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4. juego balon mano		Anaerobica	**x**	15min	
5. cambios de orientacion con balon	Velocidad	Maxima		10 min	
6. desplazamientos cortos con balon		esplazamiento		10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. movimiento sin balon	Ritmo		5	
3. fintas	Equilibrio		5	
4. trabajo de control dirigido	Orientación		5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. movimientos sin balon	Adaptación		10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PRACTICA DEPORTIVA			**20 MIN**	
2.TRABAJO TACTICO				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 4



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/10/2022**	**Lugar: jose antonio**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 5:30 A 7:30**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 A 12 años**

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

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista
Objetivo Especifico: Desarrollar trabajo tecnico con y sin balon
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. charla de reglamentacion	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. BOBITO A UNA INTENCION	Fuerza	Maxima	**X**	15MIN	
2		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. JUEGO DE RELEVOS CON OBSTACULOS		Anaerobica	**x**	10 MIU	
5.CONDUCCION DE BALON CON DOMINIO DE BALON	Velocidad	Maxima		10MIN	
6.		Desplazamiento			
7. EJERCICIOS DE ACCION Y REACCION		Reacciòn		15 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2 TRABAJO DE CONDUCCION CON OBSTACULOS CONOS O BALONES	Ritmo		10	
3	Equilibrio			
4 CAMBIOS DE RITMO Y ORIENTACION	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6. DUELOS DE CONDUCCION DE BALOS PELEANDO LA ESFERICA	Reacción		10	
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 MOVIMIENTOS TACTICOS SIN BALON			**20 MIN**	
2				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 5



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/10/2022**	**Lugar: LA ESPERANZA**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 5:30 A 7:30**	**N° de sesión: 05**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 A 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista

Objetivo Especifico: Mejorar aspectos tecnicos del deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): trabajo de definicion con porteros

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. charla de reglamentacion	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. actividad recreativa	Fuerza	Maxima	**X**	10min	
2. juego de EL BOBITO		Explosiva		10 min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4 juego de relevos sin obstaculos		Anaerobica	**x**	10 min	
5 deplazamientos cortos y rapidos	Velocidad	Maxima		10 min	
6. cambios de ritmo		Desplazamiento		10 min	
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2 TRABAJO DE CONDUCCION CON OBSTACULOS CONOS O BALONES	Ritmo		10	
3	Equilibrio			
4 CAMBIOS DE RITMO Y ORIENTACION	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6. SKIPING CON CONDUCCION DE BALON CAMBIOS DE DIRECCION	Reacción		10	
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 trabajo de defincion con porteros	**x**		**20 MIN**	
2				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 6



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/10/2022**	**Lugar: JOSE ANTONIO**	**Municipio: La Mesa**	**Hora:5:30 A 7:30PM**	**N° de sesión: 06**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las capacidades tecnico tacticas del deportista

Objetivo Especifico: Mejorar la motricidad del deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	x	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	x	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. activacion mediante juego	Fuerza	Maxima	X	15 min	
2. espacio reducido bobito a una intencion		Explosiva		15 min	
3. trabajo de coordinacion	Resistencia	Aerobica		15 min	
4.		Anaerobica	x		
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. conduccion de balon sin obstaculos	Acoplamiento		10	
2 conduccion de balon con cambios de ritmo	Ritmo		10	
3 por parejas trabajos de control y pase	Equilibrio		10	
4 eskiping con pisada de balon	Orientación		5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. practica deportiva	x	x	**20 MIN**	
2. corregir movimientos dentro del campo		x		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 7



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/10/2022**	**Lugar: jose antonio**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 4-6PM**	**N° de sesión: 07**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas del deportista
Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la tecnica
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1 Activacion mediante juego de balon mano	Fuerza	Maxima	**X**	15 min	
2. bobito a dos intenciones		Explosiva		15 min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5. conduccion de balon con cambios de orientacion	Velocidad	Maxima		15	
6. desplazamientos cortos y largos		esplazamiento		15	
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. trabajo de coordinacion	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3. trabajo de equilibrio	Equilibrio		10	
4.trabajo de perfiles	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. trabajo de ubicación de espacios.	Adaptación		10	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. practica deportiva		**x**	**20 MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 8



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/10/2022**	**Lugar: LA ESPERANZA**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 5:30 A 7:30**	**N° de sesión: 08**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 A 12 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas del deportista							
Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la tecnica							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1 Pruebas antropometricas	Fuerza	Maxima	**X**	20	
2 peso corporal		Explosiva		20	
3 estatura de pie	Resistencia	Aerobica		20	
4		Anaerobica	**x**		
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. estatura sentado	Acoplamiento		20	
2. envergadura	Ritmo		20	
3 shutle run	Equilibrio		20	
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 9



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/10/2022**	**Lugar:JOSE ANTONIO**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 5:30 A 7:30P**	**N° de sesión: 09**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 A 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas del deportista

Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la tecnica

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1 Pruebas antropometricas	Fuerza	Maxima	**X**	20	
2 peso corporal		Explosiva		20	
3 estatura de pie	Resistencia	Aerobica		20	
4		Anaerobica	**x**		
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. estatura sentado	Acoplamiento		20	
2. envergadura	Ritmo		20	
3 shutle run	Equilibrio		20	
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 10



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/10/2022**	**Lugar: jose antonio**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 4 A 6pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: fundamentar tecnicamente en el futbol sala mediante actividades a sus caracteristicas
Objetivo Especifico: mejorar los fundamentos tecnicos de remate y conduccion.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la tecnica

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1	Fuerza	Maxima	**X**		
2		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica	**x**		
5	Velocidad	Maxima			
6.conduccion de balon con el empeine y planta del pie		Desplazamiento		10	
7. dominadas con el muslo y conduccion de balon con borde exter		Reacciòn		10	
8. ejercicios de relevos en dominadas con el muslo	Flexibilidad	Estatica		5	
9. conduccion d ebalon con cambios de direccion		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			
2	Ritmo			
3. relojito dominadas	Equilibrio		10	
4 rueda de pase con definicion	Orientación		10	
5. remate con pared	Diferenciación		10	
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. control dirigido y remate			**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 11



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/10/2022**	**Lugar: LA ESPERANZA**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 5:30 A 7:30**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Fortalecer el trabajo coordinativo basico del deportista							
Objetivo Especifico: Mejorar la tecnica del deportista							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar los movimientos tacticos.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Espacio reducido bobito a un solo toque	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2. ruedas de pase control y movilidad		Explosiva		10	
3. sistema de juego cuadrado	Resistencia	Aerobica		10	
4.cambios de ritmo		Anaerobica	**x**	10	
5. ejercicios de accion y reaccion	Velocidad	Maxima		10	
6. trabajo tactico con o sin balon.		Desplazamiento		10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. trabajo tactico defensivo	Acoplamiento		10	
2. trabajo ofensivo	Ritmo		10	
3. trabajo tactico en zona	Equilibrio		10	
4. Duelos 1 vs 1 con cambios de ritmo	Orientación		10	
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. practica deportiva				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 12



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/10/2022**	**Lugar: JOSE ANTONIO**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 5.30 A 7:30 PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer el trabajo coordinativo basico del deportista

Objetivo Especifico: Mejorar la tecnica del deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar los movimientos tacticos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 Mi**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 Mi**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Espacio reducido bobito a un solo toque	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2. ruedas de pase control y movilidad		Explosiva		10	
3. sistema de juego cuadrado	Resistencia	Aerobica		10	
4.cambios de ritmo		Anaerobica	**x**	10	
5. ejercicios de accion y reaccion	Velocidad	Maxima		10	
6. trabajo tactico con o sin balon.		esplazamiento		10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. trabajo tactico defensivo	Acoplamiento		10	
2. trabajo ofensivo	Ritmo		10	
3. trabajo tactico en zona	Equilibrio		10	
4. Duelos 1 vs 1 con cambios de ritmo	Orientación		10	
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. practica deportiva				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03/10/2022	**Lugar: jose antonio**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 6 a 8 pm**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico- tecnicas del deportista

Objetivo Especifico: Mejorar las habalidades tecnicas del deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar la confiicion fisico tecnica del deportista acorde a ejercicios de su edad.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. JUEGO DE TRIQUI PARA TERMINAR LA ENTRADA EN CALOR	Fuerza	Maxima		10 MIN	
2.TRABAJO TECNICO INDIVIDUAL.		Explosiva		5MIN	
3. TRABAJO TECNICO POR GRUPOS	Resistencia	Aerobica		10 MIN	
4. RELEVOS SIN OBSTACULOS		Anaerobica	**x**	10MIN	
5.DESPLAZAMIENTOS CORTOS CON Y SIN BALON	Velocidad	Maxima		10 MIN	
6.CAMBIOS DE RITMO		Desplazamiento		10 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CONDUCCION DE BALON CON RELEVOS	Acoplamiento		10 MIN	
2. CONDUCCION DE BALON CON PISADA DE BALON.	Ritmo		10 MIN	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PRACTICA DEPORTIVA			**20 MIN**	
2.TRABAJO TACTICO				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

SESION 2



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/10/2022	**Lugar: LA ESPERANZA**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 7:30 a 9:30**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 años**

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

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico- tecnicas del deportista
Objetivo Especifico: Realizar ejercicios acorde a la categoria y mejora de la tecnica
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1, JUEGO DE CADENITA	Fuerza	Maxima		10 MIN	
2. TRABAJO COORDINATIVO		Explosiva		20 MIN	
3. TRABAJO FUNCIONAL	Resistencia	Aerobica		20 MIN	
4		Anaerobica	**x**		
5	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CIRCUITO TECNICO	Acoplamiento		10 MIN	
2. JUEGO DE YERMI	Ritmo		1O MIN	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PRACTICA DEPORTIVA	**X**	**X**	**20 MIN**	
2.TRABAJO TACTICO				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 3



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07/10/2022**	**Lugar: JOSE ANTONIO**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 7:30 a 9:30**	**N° de sesión: 03**		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico- tecnicas del deportista							
Objetivo Especifico: Desarrollar trabajo tecnico y definicion							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Explicacion del trabajo a realizar en la clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. juego de activiacion	Fuerza	Maxima		10 min	
2. espacio reducido el bobito		Explosiva		10 min	
3.	Resistencia	Aerobica			
4. juego balon mano		Anaerobica	**x**	15min	
5. cambios de orientacion con balon	Velocidad	Maxima		10 min	
6. desplazamientos cortos con balon		esplazamiento		10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. movimiento sin balon	Ritmo		5	
3. fintas	Equilibrio		5	
4. trabajo de control dirigido	Orientación		5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. movimientos sin balon	Adaptación		10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. PRACTICA DEPORTIVA			**20 MIN**	
2.TRABAJO TACTICO				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 4



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/10/2022**	**Lugar: jose antonio**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 6:00 a 8:00**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas del deportista							
Objetivo Especifico: Desarrollar trabajo tecnico con y sin balon							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. charla de reglamentacion	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. BOBITO A UNA INTENCION	Fuerza	Maxima	**X**	15MIN	
2		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. JUEGO DE RELEVOS CON OBSTACULOS		Anaerobica	**x**	20 MIU	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. EJERCICIOS DE ACCION Y REACCION		Reacciòn		15 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2 TRABAJO DE CONDUCCION CON OBSTACULOS CONOS O BALONES	Ritmo		10	
3	Equilibrio			
4 CAMBIOS DE RITMO Y ORIENTACION	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación		10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 MOVIMIENTOS TACTICOS SIN BALON			**20 MIN**	
2				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 5



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/10/2022**	**Lugar: LA ESPERANZA**		**Hora: 7:30 a 9:30**	**N° de sesión: 05**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas

Objetivo Especifico: Mejorar aspectos tecnicos del deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): trabajo de definicion con porteros

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. charla de reglamentacion	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. actividad recreativa	Fuerza	Maxima	**X**	10min	
2. juego de rondon		Explosiva		10 min	
3. trabajo tecnico por parejas	Resistencia	Aerobica		10 min	
4 juego de relevos sin obstaculos		Anaerobica	**x**	10 min	
5 deplazamientos cortos y rapidos	Velocidad	Maxima		10 min	
6. cambios de ritmo		Desplazamiento		10 min	
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2 TRABAJO DE CONDUCCION CON OBSTACULOS CONOS O BALONES	Ritmo		10	
3	Equilibrio			
4 CAMBIOS DE RITMO Y ORIENTACION	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación		10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 trabajo de defincion con porteros	**x**		**20 MIN**	
2				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESON 6



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/10/2022**	**Lugar:JOSE ANTONIO**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 7:30 a 9:30**	**N° de sesión: 06**		**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Desarrollar las capacidades tecnico tacticas del deportista

Objetivo Especifico: Mejorar la motricidad del deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 Mi**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 Mi**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. activacion mediante juego	Fuerza	Maxima	**X**	15 min	
2. espacio reducido bobito a una intencion		Explosiva		15 min	
3. trabajo de coordinacion	Resistencia	Aerobica		15 min	
		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
		esplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. conduccion de balon sin obstaculos	Acoplamiento		10	
2 conduccion de balon con cambios de ritmo	Ritmo		10	
3 por parejas trabajos de control y pase	Equilibrio		10	
4 eskiping con pisada de balon	Orientación		5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. practica deportiva	**x**	**x**	**20 MIN**	
2. corregir movimientos dentro del campo		**x**		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 7



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/10/2022**	**Lugar: jose antonio**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 6 a 8 pm**	**N° de sesión: 07**		**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas del deportista							
Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la tecnica							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1 Activacion mediante juego	Fuerza	Maxima	**X**	15 min	
2		Explosiva			
3 trabajo coordinativo	Resistencia	Aerobica		15m	
4 trabajo funcional		Anaerobica	**x**	15m	
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito fisico tecnico	Acoplamiento		15	
2. triqui	Ritmo		10	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. practica deportiva		**x**	**20 MIN**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 8



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/10/2022**	**Lugar: LA ESPERANZA**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 7:30 a 9:30**	**N° de sesión: 08**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**	
Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas del deportista							
Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la tecnica							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1 Pruebas antropometricas	Fuerza	Maxima	**X**	20	
2 peso corporal		Explosiva		20	
3 estatura de pie	Resistencia	Aerobica		20	
4		Anaerobica	**x**		
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. estatura sentado	Acoplamiento		20	
2. envergadura	Ritmo		20	
3 shutle run	Equilibrio		20	
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 9



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/10/2022**	**Lugar: JOSE ANTONIO**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 7:30 a 9:30**	**N° de sesión: 09**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Desarrollar las capacidades fisico tecnicas del deportista						
Objetivo Especifico: realizar ejercicios para mejorar la tecnica						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1 Pruebas antropometricas	Fuerza	Maxima	**X**	20	
2 peso corporal		Explosiva		20	
3 estatura de pie	Resistencia	Aerobica		20	
4		Anaerobica	**x**		
5	Velocidad	Maxima			
6		esplazamiento			
7		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. estatura sentado	Acoplamiento		20	
2. envergadura	Ritmo		20	
3 shutle run	Equilibrio		20	
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 10



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/10/2022**	**Lugar: jose antonio**	**Municipio: La Mesa**		**Hora: 6 a 8 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero					**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: fundamentar tecnicamente en el futbol sala mediante actividades a sus caracteristicas

Objetivo Especifico: mejorar los fundamentos tecnicos de remate y conduccion.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar la tecnica

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1	Fuerza	Maxima	**X**		
2		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica	**x**		
5	Velocidad	Maxima			
6.conduccion de balon con el empeine y planta del pie		Desplazamiento		10	
7. dominadas con el muslo y conduccion de balon con borde exter		Reacciòn		10	
8. ejercicios de relevos en dominadas con el muslo		Estatica		5	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento			
2	Ritmo			
3. relojito dominadas	Equilibrio		10	
4 rueda de pase con definicion	Orientación		10	
5. remate con pared	Diferenciación		10	
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. control dirigido y remate			**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 11



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/10/2022**	**Lugar: LA ESPERANZA**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 7:30 a 9:30 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Fortalecer el trabajo coordinativo basico del deportista						
Objetivo Especifico: Mejorar la tecnica del deportista						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar los movimientos tacticos.						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	**x**	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Espacio reducido bobito a un solo toque	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2. ruedas de pase control y movilidad		Explosiva		10	
3. sistema de juego cuadrado	Resistencia	Aerobica		10	
4.cambios de ritmo		Anaerobica	**x**	10	
5. ejercicios de accion y reaccion	Velocidad	Maxima		10	
6. trabajo tactico con o sin balon.		Desplazamiento		10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. trabajo tactico defensivo	Acoplamiento		10	
2. trabajo ofensivo	Ritmo		10	
3. trabajo tactico en zona	Equilibrio		10	
4. Duelos 1 vs 1 con cambios de ritmo	Orientación		10	
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. practica deportiva				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

SESION 12



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/10/2022	**Lugar: JOSE ANTONIO.**	**Municipio: La Mesa**	**Hora: 7:30 a 9:30 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: Diego Fernando Rodriguez Guerrero			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 - 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Fortalecer el trabajo coordinativo basico del deportista					
Objetivo Especifico: Mejorar la tecnica del deportista					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar los movimientos tacticos.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. explicacion clase	Introduccion a la clase		5	
2. Llamar asistencia	llamado a lista	x	5	
3.Estiramiento estatico y dinamico	Movilidad Articular	x	5	
4.Trote discontinuo	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Espacio reducido bobito a un solo toque	Fuerza	Maxima	X	10	
2. ruedas de pase control y movilidad		Explosiva		10	
3. sistema de juego cuadrado	Resistencia	Aerobica		10	
4.cambios de ritmo		Anaerobica	x	10	
5. ejercicios de accion y reaccion	Velocidad	Maxima		10	
6. trabajo tactico con o sin balon.		esplazamiento		10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. trabajo tactico defensivo	Acoplamiento		10	
2. trabajo ofensivo	Ritmo		10	
3. trabajo tactico en zona	Equilibrio		10	
4. Duelos 1 vs 1 con cambios de ritmo	Orientación		10	
5	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. practica deportiva				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	CHARLA DE LO TRABAJADO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

CERTIFICADO DE CUMPLIMIENTO

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO LA MESA
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES, RECREACIÓN
"DEPORMESA"
NIT. 808.000.993-1

LA MESA en el CORAZÓN

EL SUSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE, RECREACION "DEPORMESA "

CERTIFICA:

Que **DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ GUERRERO,** identificado con cedula de ciudadanía No. 1.072.429.328 de La Mesa Cundinamarca, presto los servicios como MONITOR de la Escuela Deportiva de Futbol Sala **DEL MINISTERIO DEL DEPORTE INDEPORTES CUNDINAMARCA,** durante el periodo comprendido del 01 de octubre al 30 de octubre del 2022, ha cumplido con las obligaciones establecidas en el contrato No. 310-2022.

La presente se expide a los nueve (09) días del mes de noviembre de 2022

WILSON AUGUSTO SILVA CELIS
Director **DEPORMESA**

	NOMBRE	CARGO	FIRMA
ELABORO	PATRICIA LOMBANA	AUX.ADMINISTRATIVA	
REVISO Y APROBO	WILSON AUGUSTO SILVA CELIS	DIRECTOR DEPORMESA	
La norma y disposiciones legales y/o técnicas vigentes y, por lo tanto, bajo nuestra responsabilidad lo presentamos para la firma del remitente			

Scanned by TapScanner

REGITRO FOTOGRAFICO SEGUNDA TOMA DE TEST FISICOS.

SE EVALUARON LOS SIGUIENTES TEST Y MEDIDAS ANTROPOMTRICAS.

PESO, TALLA. PERIMETRO DE CINTURA, ENVERGADURA, ESTATURA SENTADO, 20 MTR LISOS, SALTO LARGO SIN IMPULSO, SALTO VERTICAL, SHUTTER RUN, AGARRE DE BASTON.



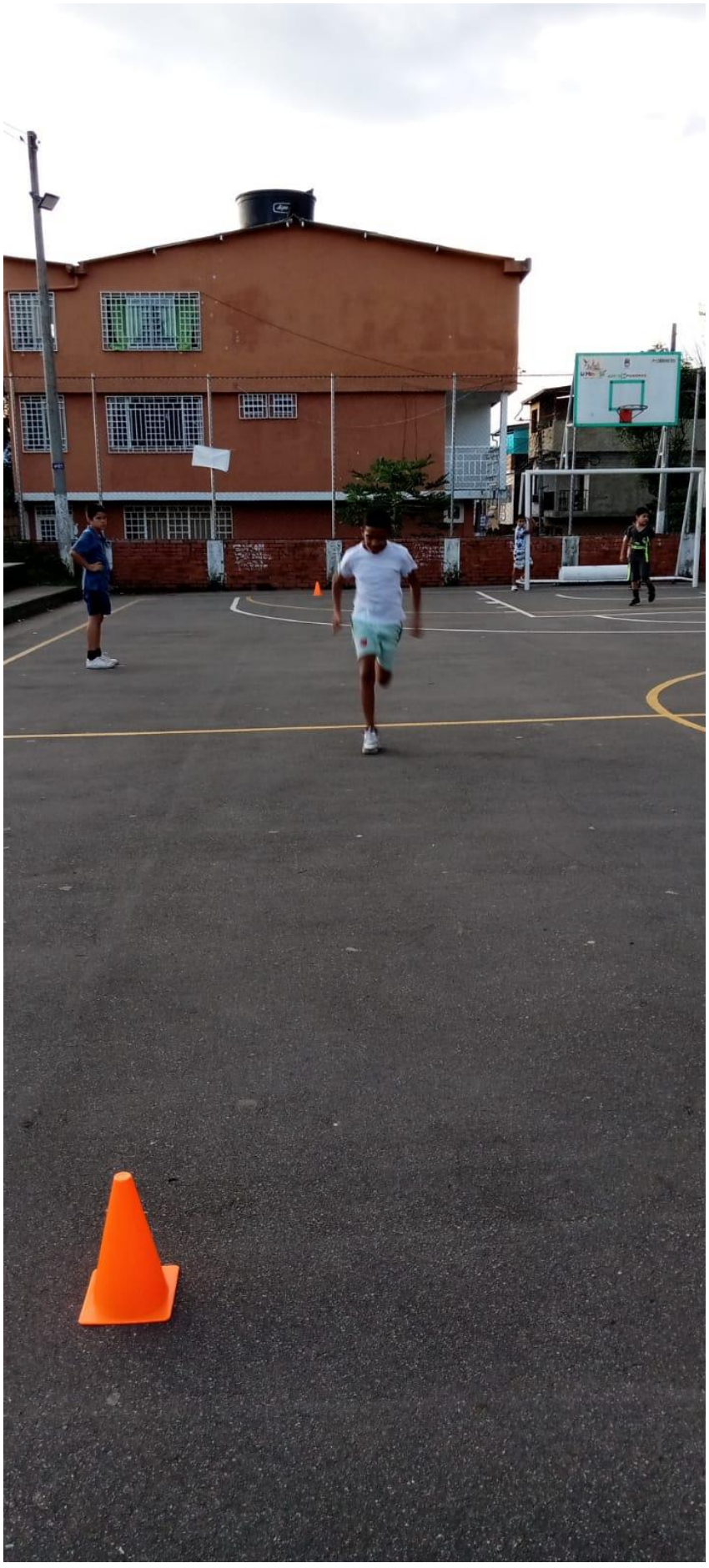


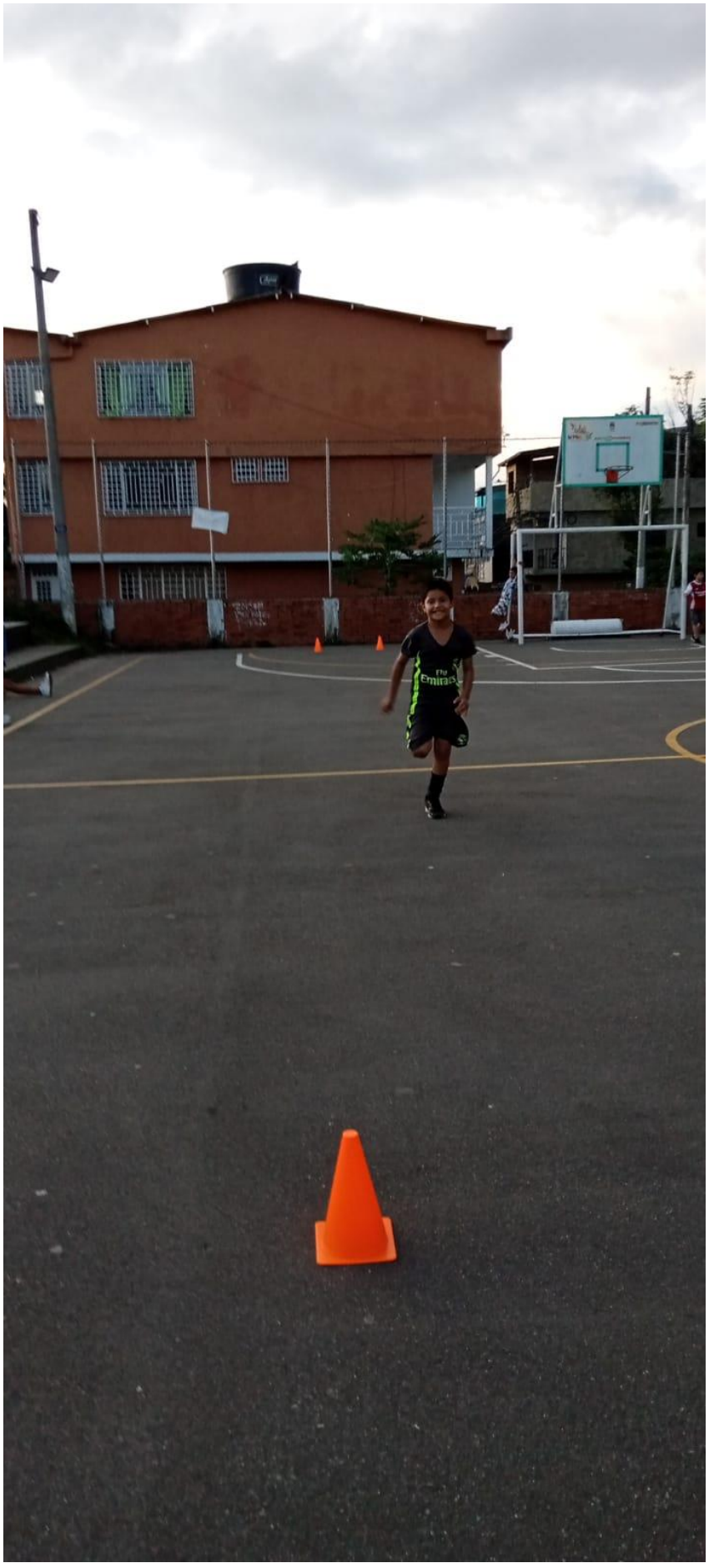


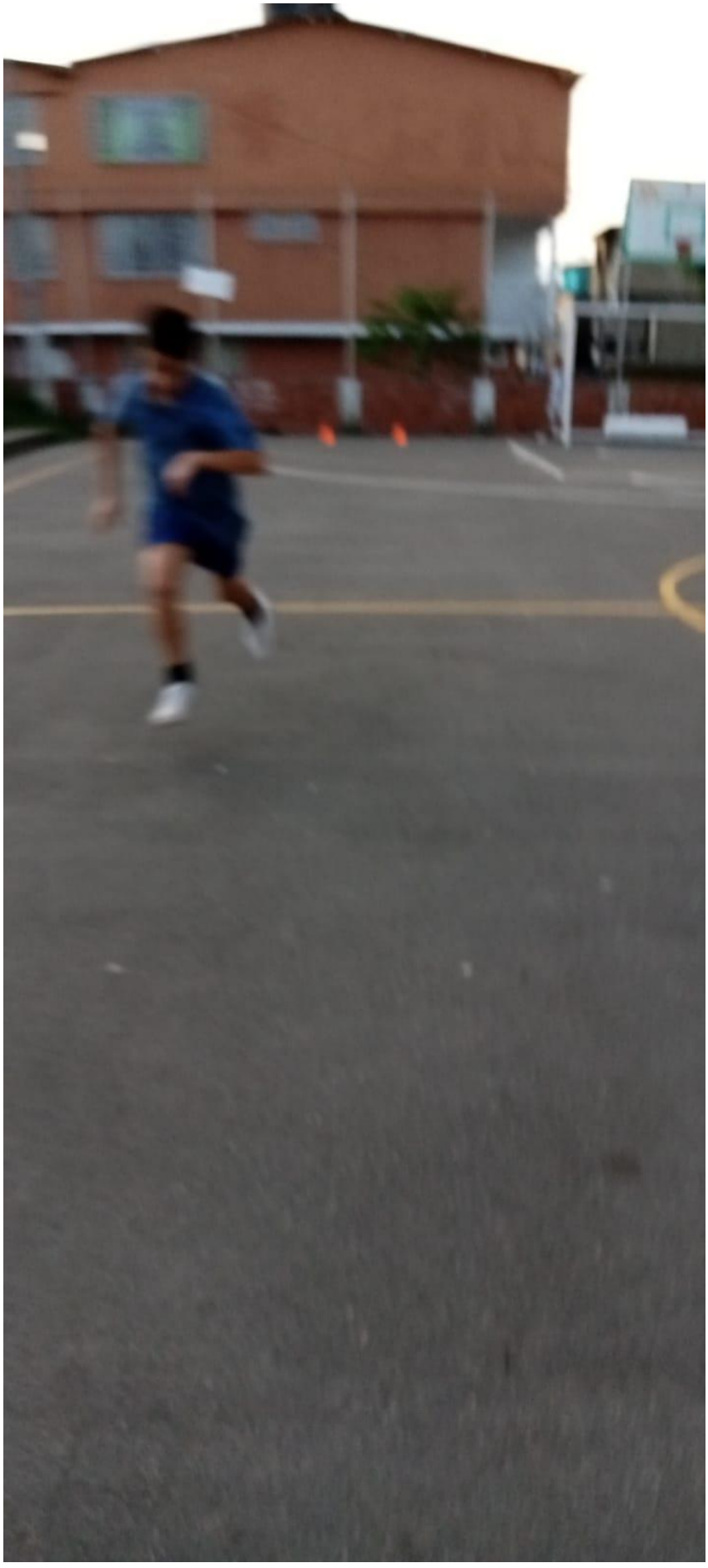













INSTITUCIO
ERNE
19
BORDYANDS DECORATION



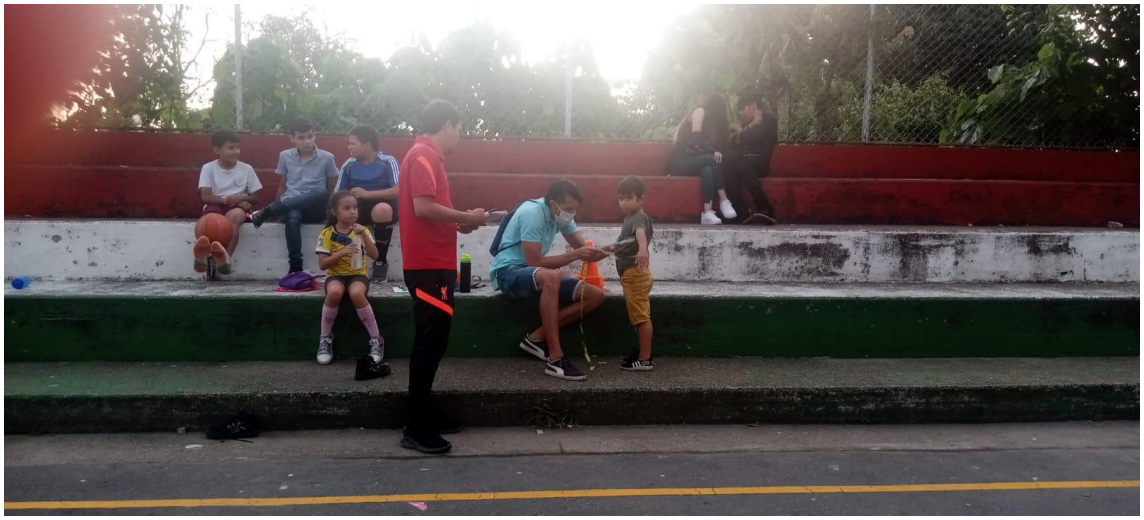

ETIHAD
AIRWAYS
Emirates


ETIHAD
AIRWAYS
Emirates




INSTITUCION EDUCA
ERNESTO APA
1909



































RESULTADOS DE TEST FISICOS.

NIVEL:									
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	MIULLER IBAÑEZ	7		FUTBOL SALA	22,5	1,15	.0,45	1,11	53
2	SALOME DIAZ	8	21/03/2104	FUTBOL SALA	26,6	1,26	0,63	1,25	59
3	MAYERLY IBAÑEZ	10	20/05/2011	FUTBOL SALA	28,1	1,31	0,65	1,33	56
4	PAULA DIAZ	11	06/04/2010	FUTBOL SALA	38,4	1,49	0,72	1,52	58
5	JULIAN GOMEZ	10	15/08/2011	FUTBOL SALA	26,7	1,31	0,68	1,35	58
6	JUAN GOMEZ	10	15/08/2011	FUTBOL SALA	31,8	1,32	0,69	1,37	65
7	THIAGO VARON	8	29-042014	FUTBOL SALA	24,2	1,31	0,59	1,37	57
8	SAMUEL GARCIA	8	10/04/2014	FUTBOL SALA	33.9	1,38	0,63	1,33	55
9	SEBASTIAN GARCIA	11	28/03/2011	FUTBOL SALA	42,7	1,52	0,75	1,57	52
10	JERONIMO GAITAN	9	14/07/2012	FUTBOL SALA	28	1,34	0,67	1,38	57
11	JUAN PABLO RODRIGUEZ	12	23/08/2010	FUTBOL SALA	35,7	1,47	0,71	1,42	55
12	ANDREY MORENO	14		FUTBOL SALA	65.9	1,58	0,79	1,57	90
13	NICOLAS FANDIÑO	11	15/07/2011	FUTBOL SALA	35,1	1,41	0,7	1,45	65
14	MATIAS SIERRA	8	08/06/2014	FUTBOL SALA	29,8	1,32	0,61	1,35	63
15	THOMAS GUZMAN	9	07/04/2012	FUTBOL SALA	27,8	1,37	0,63	1,35	59
16	JUAN GUIZA	10	15/10/2011	FUTBOL SALA	37,5	1,38	0,72	1,37	69
17	PABLO EMILIO PEDRAZA	7	28/05/2015	FUTBOL SALA	25,5	1,26	0,55	1,4	55
18	JUAN JOSE CORTES	8	16/12/2013	FUTBOL SALA	30,2	1,34	0,66	1,38	52
19	DANIEL PIRAQUIVE	8	10/01/2014	FUTBOL SALA	27,5	1,27	0,61	1,33	58
20	DILAN CORREA	8	20/05/2014	FUTBOL SALA	31,2	1,31	0,58	1,35	57
21	SAMUEL FELIPE PAZ	8	22/11/2013	FUTBOL SALA	27,8	129	0,6	1,39	54
22	SAMUEL TORRES ROMERO	7	24/07/2014	FUTBOL SALA	29,2	1,29	0,55	1,32	58
23	KAROL CAMPOS	8	26/07/2013	FUTBOL SALA	30,2	1,33	0,63	1,4	55
24	JOHAN DURAN	8	11/08/2013	FUTBOL SALA	27	1,28	0,59	1,38	52
25	JOHAN RAMIREZ	8	12/05/2013	FUTBOL SALA	26,4	1,33	0,65	1,33	54
26	JOAN ROJAS	8	22/06/2013	FUTBOL SALA	28	1,26	0,61	1,36	58
27	JHONATAN SILVA	7	14/07/2014	FUTBOL SALA	25,3	1,29	0,54	1,34	50
28	JUAN DIEGO CARO	7	28/09/2015	FUTBOL SALA	26,8	1,3	0,56	1,38	52
29	JULIAN BEJARANO	8	18/09/2013	FUTBOL SALA	27,5	1,27	0,6	1,35	55
30	DUVAN SNEIDER	8	22/02/2013	FUTBOL SALA	30,9	1,32	0,62	1,39	57
31	SOFIA BOHORQUEZ	8	30/05/2013	FUTBOL SALA	29	1,34	0,57	1,37	55
32	VALERY VANEGAS	7	28/10/2015	FUTBOL SALA	26,1	1,27	0,59	1,33	53
33	SEBASTIAN ROJAS	11	07/03/2011	FUTBOL SALA	38,5	1,39	0,7	1,45	57
34	SANTIAGO ROJAS	12	12/09/2010	FUTBOL SALA	40,2	1,4	0,72	1,42	56
35	CRISTIAN CUBILLOS	13	18/02/2009	FUTBOL SALA	40	1,42	0,75	1,47	62
36	JUAN DAVID PAZ	11	05/01/2011	FUTBOL SALA	36,5	1,38	0,72	1,44	58
37	BRAYAN PERILLA	17	20/07/2005	FUTBOL SALA	67	1,7	0,83	1,67	75
38	JULIAN JIMENEZ	14	25/07/2007	FUTBOL SALA	55,5	1,65	0,81	1,7	66
39	CRISTIAN MORANTES	14	31/10/2007	FUTBOL SALA	57,6	1,66	0,78	1,65	68
40	PABLO ORTEGA	14	02/08/2007	FUTBOL SALA	54,3	1,75	0,77	1,71	65
41	CRISTIAN MURCIA	17	10/03/2005	FUTBOL SALA	60	1,62	0,75	1,66	71
42	KEVIN MARTINEZ	16	25/07/2005	FUTBOL SALA	61,2	1,67	0,77	1,69	74
43	JOHAN RAMIREZ	15	15-04.2006	FUTBOL SALA	58,7	1,65	0,75	1,66	70
44	CAMILO PARRA	16	17/03/2006	FUTBOL SALA	58,3	1,65	0,78	1,67	66
MUNICIPIO EVALUADO:									
FORMADOR:									

TEST DE NIÑOS DE 8 AÑOS

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (6) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO		
1	MULLER BAÑEZ	7		FUTBOL SALA	4,97	4,97	1,12	1,14		1,14	25,4	23,2		25,4	15,28	15,28	32	42		32
2	SALOME DIAZ	8	21/032104	FUTBOL SALA	4,68	4,68	1,08	1,06		1,08	24,7	12,2		24,7	14,81	14,81	16	40		**16**
3	THIAGO VARON	8	29-042014	FUTBOL SALA	4,98	4,98	1,12	1,12		1,12	25,5	26,4		26,4	15,44	15,44	46	36		**36**
4	SAMUEL GARCIA	8	10/042014	FUTBOL SALA	4,81	4,81	1,03	1,08		1,08	23,9	20,2		23,9	15,25	15,25	27	44		**27**
5	MATIAS SIERRA	8	08/062014	FUTBOL SALA	4,72	4,72	1,09	1,13		1,13	28,3	24,8		28,3	15,59	15,59	55	32		**32**
6	THIAGO MORENO	8	29/042014	FUTBOL SALA	4,86	4,86	1,15	1,12		1,15	22,1	25,9		25,9	15,12	15,12	44	22		**22**
7	PABLO EMILIO PEDRAZA	7	28/052015	FUTBOL SALA	5,02	5,02	1,02	1,01		1,02	26,5	21,2		26,5	15,65	15,65	33	47		**33**
8	JUAN JOSE CORTES	8	16/122013	FUTBOL SALA	4,62	4,62	1,1	1,06		1,1	20,7	22,4		22,4	15,02	15,02	7	22		**7**
9	DANIEL PIRAQUIVE	8	10/012014	FUTBOL SALA	5,53	5,53	1,05	1,07		1,07	19,6	20,1		20,1	15,45	15,45	19	38		**19**
10	DILAN CORREA	8	20/052014	FUTBOL SALA	5.03	5.03	1,08	1,1		1,1	25,4	20,5		25,4	14,99	14,99	51	30		**30**
11	SAMUEL FELIPE PAZ	8	22/112013	FUTBOL SALA	4,76	4,76	1,1	1,08		1,1	21,4	22,8		22,8	15,33	15,33	38	56		**38**
12	SAMUEL TORRES ROMERO	7	24/072014	FUTBOL SALA	4,88	4,88	1,13	1,1		1,13	24,3	21,2		24,3	15,1	15,1	27	12		**12**
13	KAROL CAMPOS	8	26/072013	FUTBOL SALA	5,12	5,12	1,15	1,08		1,15	21,7	21,1		21,7	15,66	15,66	30	19		**19**
14	JOHAN DURAN	8	11/082013	FUTBOL SALA	4,68	4,68	1,06	1,07		1,07	26,9	22,3		26,9	15,22	15,22	22	36		**22**
15	JOHAN RAMIREZ	8	12/052013	FUTBOL SALA	4,84	4,84	1.09	1,04		1,09	23,5	23,8		23,8	15,15	15,15	10	25		**10**
16	**JOAN ROJAS**	8	22/06/2013	FUTBOL SALA	4,92	4,92	1.10	1,1		1,1	19,2	21,6		21,6	15,55	15,55	5	14		**5**
17	JHONATAN SILVA	7	14/07/2014	FUTBOL SALA	5,07	5,07	1,04	1,07		1,07	22,4	20,5		22,4	15,16	15,16	55	40		**40**
18	JUAN DIEGO CARO	7	28/09/2015	FUTBOL SALA	5,57	5,57	1,07	1,02		1,07	21,4	21,1		21,4	15,05	15,05	22	16		**16**
19	JULIAN BEJARANO	8	18/09/2013	FUTBOL SALA	4,8	4,8	1,11	1,09		1,11	25,2	22,9		25,2	15,3	15,3	21	35		**21**
20	DUVAN SNEIDER	8	22/02/2013	FUTBOL SALA	4,61	4,61	1,14	1,13		1,14	25,5	26,8		26,8	15	15	31	15		**15**
21	SOFIA BOHORQUEZ	8	30/05/2013	FUTBOL SALA	4,99	4,99	1,06	1,11		1,11	20,3	23,7		23,7	15,68	15,68	52	38		**38**
22	VALERY VANEGAS	7	28/10/2015	FUTBOL SALA	4,15	4,15	1,05	1,08		1,08	22,4	22,9		22,9	15,62	15,62	57	50		**50**
23				FUTBOL SALA																
24				FUTBOL SALA																
25				FUTBOL SALA																
26				FUTBOL SALA																
27				FUTBOL SALA																
28				FUTBOL SALA																
	MUNICIPIO EVALUADO:																			
	FORMADOR :																			

TEST NIÑOS 9 A 10 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO						1 INTENTO	2 INTENTO		
1	MAYERLY IBAÑEZ	10	20/05/2011	FUTBOL SALA	4,44	4,44	1,16	1,12		1,16	30,1	27		30,1	14,87	14,87	33	48		33
2	JUAN GOMEZ	10	15/08/2011	FUTBOL SALA	4,22	4,22	1,37	1,35		1,37	28,5	25		28,5	13,49	13,49	25	14		14
3	JULIAN GOMEZ	10	15/08/2011	FUTBOL SALA	4,3	4,3	1,33	1,36		1,36	32,3	29		32,3	14,44	14,44	47	57		47
4	JERONIMO GAITAN	9	14/07/2012	FUTBOL SALA	4,84	4,84	1,46	1,42		1,46	23,4	25		25	13,71	13,71	16	26		16
5	THOMAS GUZMAN	9	07/04/2012	FUTBOL SALA	4,8	4,8	1,34	1,3		1,34	24,7	27		27	14,03	14,03	55	44		44
6	JUAN DAVID GUIZA	10	15/10/2011	FUTBOL SALA	4,72	4,72	1,35	1,36		1,36	26,6	24		26,6	14,5	14,5	39	13		13
7	WILDERMI MARIN	10	11/04/2011	FUTBOL SALA	4,68	4,68	1,38	1,35		1,38	29,8	26		29,8	14,25	14,25	22	52		22
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				

MUNICIPIO EVALUADO:

FORMADOR :

TEST NIÑOS 11 A 13 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO				
1	PAULA DIAZ	12	06/04/2010	FUTBOL SALA	4,2	4,2	1,35	1,38		1,38	23	26		26	13,56	13,56	25	34		25	22,57	22,57
2	SEBASTIAN GARCIA	11	28/03/2011	FUTBOL SALA	4,13	4,13	1,29	1,31		1,31	26	27		27	13,75	13,75	33	51		33	23,33	23,33
3	NICOLAS FANDIÑO	11	15/07/2011	FUTBOL SALA	4,03	4,03	1,39	1,37		1,39	28	30		30	13,32	13,32	17	38		17	22,57	22,57
4	JUAN PABLO RODIRGUEZ	12	23/08/2010	FUTBOL SALA	3,95	3,95	1,42	1,39		1,42	31	29		31	13,09	13,09	44	22		22	22,15	22,15
5	SEBASTIAN ROJAS	11	07/03/2011	FUTBOL SALA	4,07	4,07	1,35	1,38		1,38	30	30		30	13,33	13,33	38	31		31	23,09	23,09
6	SANTIAGO ROJAS	12	12/09/2010	FUTBOL SALA	4,21	4,21	1,37	1,41		1,41	25	28		28	13,22	13,22	22	44		22	23,22	23,22
7	CRISTIAN CUBILLOS	13	18/02/2009	FUTBOL SALA	4,07	4,07	1,45	1,43		1,45	30	28		30	13,27	13,27	27	52		27	22,58	22,58
8	JUAN DAVID PAZ	11	05/01/2011	FUTBOL SALA	4,11	4,11	1,33	1,36		1,36	28	28		28	13,17	13,17	7	25		7	23,11	23,11
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						

MUNICIPIO EVALUADO:

FORMADOR :

TEST NIÑOS DE 14 A 17.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

SEGUNDO SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (0,0) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM.0) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (0,0) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (0) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	COURSE NAVETTE 20 MTS NUMERO DE ETAPA LOGRADA	RESULTADO NUMERO DE RECTAS	COURSE NAVETTE 20 METROS DISTANCIA ACUMULADA DE RECTAS UNIDAD DE MEDIDA: NUMERO DE RECTAS X 20	RESULTADO
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO								
1	BRAYAN PERILLA	17	20/07/2005	FUTBOL SALA	3,66	3,66	2,1	2,1		2,1	38	36		38	12,5	12,5	45	36		36						
2	JULIAN JIMENEZ	14	25/07/2007	FUTBOL SALA	3,66	3,66	1,63	1,61		1,63	35	39		39	11,69	11,69	37	44		37						
3	CRISTIAN MORANTES	14	31/10/2007	FUTBOL SALA	3,33	3,33	3,38	3,05		3,38	40	37		40	12,47	12,47	47	55		47						
4	PABLO ORTEGA	14	02/08/2007	FUTBOL SALA	3,62	3,62	1,79	1,88		1,88	33	32		33	13,62	13,62	36	42		36						
5	CRISTIAN MURCIA	17	19/03/2005	FUTBOL SALA	3,42	3,42	1,98	2,11		2,11	36	32		36	12,72	12,72	25	38		25						
6	KEVIN MARTINEZ	16	25/07/2005	FUTBOL SALA	3,38	3,38	2,06	2,04		2,06	40	37		40	12,88	12,88	51	40		40						
7	JOHAN RAMIREZ	15	15-04-2006	FUTBOL SALA	3,5	3,5	1,76	1,96		1,96	35	34		35	11,81	11,81	42	57		42						
8	CAMILO PARRA	16	17/03/2006	FUTBOL SALA	3,57	3,57	1,76	1,87		1,87	32	36		36	12,06	12,06	49	38		38						
9																										
10																										
11																										
12																										
13																										
14																										
15																										
16																										
17																										
18																										
19																										
20																										
MUNICIPIO EVALUADO:																										
FORMADOR :																										

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN PEDAGOGICO DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FÚTBOL SALA

ELABORADO POR

DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ GUERRERO

FORMADOR DEPORTIVO

FUTBOL SALA

2022

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES

TITULO

PLAN PEDAGOGICO DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FÚTBOL SALA

INTRODUCCION

La formación integral, la flexibilidad curricular, la interdisciplinariedad y la inclusión en la ciencia, la tecnología, el arte y la cultura, está determinada por la aproximación de nuestra comunidad articulada a esos requerimientos. Consideramos que el proceso de Escuelas de formación deportiva debe poseer una teoría pedagógica estructurada que respalde su qué hacer y no se limite únicamente a la técnica y a la táctica deportiva: reglamentos, fundamentos, sistemas de juego, destrezas, etc. Por el contrario, tenemos la seguridad que una necesidad apremiante es la que se requiere en el contexto educativo, recreativo y cognitivo, es el hecho que implica en primera instancia definir un concepto de la educación y el deporte que permita consecuentemente con la misma, establecer una clara concepción de escuelas deportivas y dentro de ésta el papel que juega el deporte como estrategia de formación.

JUSTIFICACION

Estructurar desde un proceso pedagógico y social, una precisa formación física, intelectual, afectiva y social de la comunidad escolar del municipio de La Mesa y su entorno, esto implica el abordaje de planes y programas sistemáticos que permitan adquirir una disciplina deportiva formativa de interacción social y fortalecimiento educativo de acuerdo con los intereses, y elegir el deporte como salud, recreación y/o rendimiento. Por esta razón estructurar un programa que tenga trascendencia en su planeación e implementación sugiere un procedimiento de trabajo que cubra las necesidades y expectativas de la comunidad afectada, generando un espacio propicio en función de la práctica pedagógica de los estudiantes y deportistas, al igual que ofrezca un gran servicio a la comunidad, desde la nueva misión de formación y de su entorno (barrio, localidad, sector rural…) encaminada por una nueva visión de formación de líderes y constructores del deporte educativo formativo. Considerando esta concepción metodológica la cual pretende posibilitar el desarrollo de un hombre capaz de actuar en un mundo en constante transformación, en su integridad, se emplaza a una interacción social, cultural y deportiva bajo un principio de autonomía que propende por las actitudes y capacidades antes que por la especialización deportiva.

MARCO LEGAL

Las escuelas deportivas por ser un programa institucional de nivel nacional y departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

* Constitución Política de 1991

* Ley 181 del 95 o Ley del Deporte

* Ley 115 del 94 o Ley General de Educación

* Decreto 2845 de 1984

* Decreto 2225 de 1985

* Acuerdo 058 de 1991

* Resolución 001909 de 1991

* Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010

* Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011

* Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Proponer y emplear un modelo pedagógico en la formación deportiva en el futbol sala, desde un alto sentido social con una orientación cultural y deportivo en el desarrollo humano para los niños y jóvenes del municipio de La Mesa.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

*Integrar a la comunidad de la vereda y su población a la práctica del futbol sala como estímulo social para un mejor futuro de la niñez.

*Proponer una estructura de escuelas de formación deportiva que integre el fomento educativo, progreso técnico, físico y psicosocial de toda la población participante en la propuesta educativa.

*Ampliar el proceso deportivo a través del establecimiento de estructuras de carácter administrativo, técnico y pedagógico.

*Ofrecer un plan de entrenamiento innovador y estructurado donde los deportistas aprendan y apliquen la normatividad del futbol sala.

*Brindar a la comunidad y entorno una propuesta organizada y estructurada que ofrezca una total consistencia en su compromiso social.

POBLACION OBJETO Y COBERTURA

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva. Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 3 niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos – técnicos.

NIVEL DE INICIACION

Dirigido a niños y niñas entre 6 y 8 años. Básicamente se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre - deportivos y rotándolos por deportes de arte y precisión.

NIVEL DE FUNDAMENTACION

Dirigido a niños y niñas entre 9 y 12 años. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportes de conjunto.

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

Dirigido a adolescentes entre 13 y 17 años. El dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones

individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del deporte escogido y apoyado en actividades de velocidad y resistencia.

CUADRO DE UNIDADES PORCENTUALES POR NIVES

UNIDAD	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III
REFORZAMIENTO MOTOR	40%	20%	X
FUNDAMENTACION GLOBAL	20%	X	X
FUNDAMENTACION TECNICA	X	40%	20%
FUNDAMENTACION TACTICA	X	X	15%
PREPARACION FISICA	X	10%	20%
PREPARACION TEORICA	5%	10%	10%
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	5%	5%	5%
COMPETENCIA	X	5%	20%
ROTACION	25%	10%	X
PREPARACION PSICOLOGICA	5%	X	10%

Por tal motivo, en el nivel de Iniciación participará con un grupo que estará conformado por un mínimo de 20 niños, en el nivel de Fundamentación con un grupo conformado por un mínimo de 20 niños y en el nivel de Perfeccionamiento con un grupo conformado por un mínimo de 20 deportistas esto por un tiempo de ocho (7) meses, aclarando que todos los niños son residentes del municipio de La Mesa.

CARACTERIZACION DEL DEPORTE

- Al referirnos primeramente a un deporte, debemos ante todo identificar sus sistemas energéticos utilizados para su práctica, si observamos detenidamente el futbol sala encontraremos una infinidad de situaciones, las cuales dan referencias a la utilización de varios sistemas energéticos, unos en mayor cantidad de otros, pero todos importantes en el desarrollo adecuado de tal.
- Por la duración de una partido, partimos a nivel general que utiliza el sistema oxidativo, trabajando la resistencia aerobia, pero inmerso en este tiempo requiere de acciones anaeróbicas que van desde saltos y cambios de velocidad en distintas situaciones.
- El futbol sala es un deporte de equipo en el que se enfrentan dos formaciones en una cancha rectangular. Cada equipo está formado por cinco jugadores y el objetivo de cada uno es obtener más goles que el rival, lo cual se realiza introduciendo el balón en un arco pasando en su totalidad la línea de meta.
- El partido de futbol sala se juega durante dos periodos de 20 minutos cada uno. Además de los cinco jugadores en cancha, hay otros en el banquillo y el entrenador va realizando los cambios que considera oportunos a lo largo de la práctica deportiva.
- Cada jugador tiene una especialización determinada. El cierre es el encargado de organizar y distribuir el juego entre sus compañeros, los aleros son los que tiene más destreza para encarar al rival, el pivote es normalmente el jugador más opsionado a marcar el gol y se sitúa cerca del arco rival para taponar la salida limpia del equipo rival y recoger los tiros fallidos del contrario intentar marcar gol.
- El futbol sala es un juego en el que hay una combinación de ingredientes: habilidad para salir jugando desde atrás con balón limpio, rapidez de movimientos, capacidad ofensiva y defensiva, fuerza. Así mismo, a lo largo del partido el entrenador va indicando toda una serie de cambios en la estrategia a seguir, para lo cual puede solicitar un breve tiempo de descanso, un tiempo muerto que será de un minuto por cada tiempo.
- Es un deporte que se practica en todo el mundo. Tiene una modalidad popular y lúdica, ya que se juega en parques y centros escolares y, por otra parte, existen las grandes ligas profesionales, en las que algunos jugadores se encuentran entre la élite de los deportistas mejor pagados del mundo.

ESTRUCTURA POR NIVELES

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

Las Escuelas Deportivas son un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia. Las Escuelas Deportivas podrán ser creadas por personas naturales y/o jurídicas que previamente hayan cumplido los requisitos establecidos en la reglamentación y la Resolución Departamental, para obtener el Aval Deportivo.

El Plan Decenal del Deporte menciona que: Quienes cumplan estándares de infraestructura, cuenten con un mínimo de organización, con un programa de Mínimo Vital y atiendan los lineamientos de la política, serán certificados y podrán beneficiarse de los recursos previstos para el sector. En esta actividad se deben involucrar los entes deportivos departamentales por cuanto a través de ellos se promoverá y evaluará la Certificación Municipal.

Los servicios que prestan los Entes Deportivos Municipales, se deben articular con el Sistema Deportivo Departamental de modo que sus acciones estén orientadas al logro de los objetivos

Y Metas del Departamento, que a su vez se inscribe en los objetivos y Metas del Plan Decenal del Sector.

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo del programa, se han definido 3 niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, desarrollo motriz y temático pedagógico - técnica:

INICIACION

Dirigido a niños y niñas entre 6 A 8 años básicamente se incidirá en el desarrollo motor de los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre - deportivos y rotándolos por deportes de arte y precisión.

OBJETIVOS:

- Concientizar al deportista sobre el adecuado manejo del espacio y tiempo, mediante juegos apropiados para su edad.
- Aprovechar el tiempo libre mediante la práctica de la recreación y el deporte.
- Lograr una integración físico-social, a través del trabajo, fundamentación y desarrollo de esquemas técnicas y tácticas.

CONTENIDO:

1. Categoría Motora: Se trabajan formas básicas como el desarrollo de las destrezas motoras.
2. Categoría Manipulativa: se desarrollan capacidades viso manual, viso -pédicas y esquema corporal.
3. Categoría axial: Se transfieren conocimientos sobre los movimientos que están relacionados al nivel, se iniciará la práctica de Futbol sala con fundamentos como: recibir, pasar, desbordar.

4. Desarrollo de la motricidad integral de acuerdo a las exigencias del deporte que practique.

5. Formas y Jugadas

1-	Juego en equipo	9 -	Juego de carreras
2-	Control del balón	10-	Reglas básicas
3-	Atacar y defender	11-	Identificar el campo de Futbol Sala
4-	Movilidad y desmarque	12-	Juego limpio
5-	Recuperar la pelota	13-	Actividades recreativas
6-	Juego rápido	14-	Saltar
7-	Paredes	15-	Pateo de precisión
8-	Ciclopaseos	16-	Coordinar espacio tiempo

METODOLOGÍA. INICIACION

Este Conocimiento se hará llegar a los deportistas a través de juegos acordes a su edad.

FUNDAMENTACION:

Dirigido a niños y niñas entre 9 y 12 años. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medios ejercicios con balón para mejorar sus condiciones.

OBJETIVOS:

- Desarrollar al máximo las capacidades físicas y su temple personal, para practicar con mayor nivel el deporte de su agrado.
- Concientizar al deportista que la práctica de una actividad física o deporte es “Salud”.

- Fundamentar adecuadamente los movimientos propios del Futbol Sala para lograr un mayor rendimiento en equipo.
- Dar a conocer el origen del Futbol Sala y su depuración a través del tiempo.

CONTENIDO.

- Fundamentos Básicos. Dominio, Pasar, cabeceo.
- Movimientos: definiciones, cambio de dirección, diagonal.
- Fundamentos Defensivos: Posiciones básicas, desplazamientos.

Fundamentos Ofensivos: Posiciones de ataque, amenaza, salida

Juegos parte fundamental básica:

1-	Con borde interno de pie	9-	Pases
2-	Con el borde externo	10-	Pases cortos
3-	Con la planta del pie	11-	Pases medianos
4-	Cabeceo	12-	Pases largos
5-	Cabeceo de frente	13-	Con obstáculos
6-	Cabeceo de costado	14-	Lanzamientos de esquina
7-	Tiros al arco contrario	15	Zonas
8-	Trabajo por parejas	16	Defensa en línea

METODOLOGÍA. FUNDAMENTACION

Realizar calentamiento y ejercicios preparatorios que se relaciones con la fundamentación del Futbol sala.

PERFECCIONAMIENTO

Dirigido a jóvenes entre 13 a 17 años. El dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales

y de grupo, manejo de la reglamentación del deporte escogido y apoyado en actividades de velocidad y resistencia.

OBJETIVOS.

- Desarrollar al máximo las capacidades físicas técnicas y tácticas.
- Conocer en forma más profunda los temas básicos que corresponden a este nivel como principios defensivos, transición y tipos de defensa, entre otros.
- Conocer sistemas ofensivos, salidas rápidas, ataque en equipo, tipos de ataque.
- Situaciones especiales.

CONTENIDO:

- Sistema defensivo. Defensas, Definición, transición, tipos de defensa.
- Principios ofensivos. Transición, Ataque en equipo, tipos de ataque.

Desplazamiento ofensivo	movimientos sin balón
Rotación ofensiva	funciones ofensivos
Base con balón	pívot
Velocidad	flexibilidad
Fuerza	condiciones
Resistencia	defensa individual
Defensa presión	ofensiva triple 3
Salida rápida cruzada	ofensiva continúa
Saque de fondo	pases y control

LAS ACTIVIDADES A TRABAJAR SON LAS SIGUIENTES:

PREPARACIÓN FÍSICA:

- ✓ Buena postura funcional
- ✓ Movilidad articular
- ✓ Elongación
- ✓ Flexibilidad
- ✓ Coordinación
- ✓ Resistencia
- ✓ Fuerza
- ✓ Velocidad

PARTE TÉCNICA CONDUCCION DE BALÓN

- ✓ Planta
- ✓ Borde interno
- ✓ Borde externo

CONTROLES DE BALÓN

- ✓ Muslo.
- ✓ Pecho.
- ✓ Abdomen.
- ✓ Cabeza.
- ✓ Planta.
- ✓ Borde interno.

SUPERFICIES DE CONTACTO

- ✓ Borde interno. ¬ Empeine.
- ✓ Muslo.
- ✓ Pecho.
- ✓ Cabeza.
- ✓ Borde externo.

PASE

- ✓ PASE CORTO.
- ✓ PASE LARGO.

REMATES

- ✓ Ras de piso.
- ✓ Media altura.
- ✓ Arriba.
- ✓ Ubicación.
- ✓ Potencia.
- ✓ Balón en movimiento.
- ✓ Balón quieto.

TRABAJO DE PORTEROS

- ✓ Saques.
- ✓ Ubicación.
- ✓ Posturas.
- ✓ Agarre.
- ✓ Reacción.

PARTE TÁCTICA

- ✓ Sistemas ofensivos.
- ✓ Sistemas defensivos.
- ✓ Marca individual.
- ✓ Coberturas.
- ✓ Estrategias de juego.
- ✓ Tiros libres.

TRABAJOS RECREATIVOS

- ✓ Juegos pre - deportivos.
- ✓ Caminatas.
- ✓ Piscina.
- ✓ Lúdicas.

TRABAJOS MENTALES.

- ✓ Historia del futbol sala..
- ✓ Socialización de reglas de juego.
- ✓ Charlas sobre la motivación.
- ✓ Charlas sobre valores.
- ✓ Chalas sobre el respeto.
- ✓ Charlas sobre el compañerismo.

METAS

- ✓ Lograr que el niño conozca las reglas de futbol sala.
- ✓ Logra que los niños tengan respeto por los demás.
- ✓ Lograr que el niño tenga conocimiento de la historia del futbol sala.
- ✓ Que el niño aprenda a controlar el balón con las diferentes superficies de contacto.

- ✓ Que el deportista conduzca el balón con los diferentes superficies de contacto y lograr un dominio corporal para ejercer sus funciones como jugador de futbol sala.
- ✓ Obtener logros en alumnos perfeccionados para una mejor representación de nuestro municipio.
- ✓ Inculcar en el niño las técnicas del futbol sala sin agresión a deportistas, jueces y organizadores de los eventos, normas de lo que es juego limpio.
- ✓ Formar valores humanos y deportistas.
- ✓ Evitar la caída del niño en oficios desagradables para la comunidad.
- ✓ Obtener resultados a nivel municipal, departamental y nacional.

METODOLOGÍA PERFECCIONAMIENTO

Se programarán jornadas de entrenamiento que consoliden las acciones y sistemas dentro del equipo.

TEMAS Y CONTENIDOS

- GENERAL:

Desarrollar en el deportista un nivel competitivo en base a los procesos de entrenamiento dados por el instructor en la escuela de formación.

- ESPECIFICOS:

    - Aplicar los diferentes sistemas de juego en una competición.
    - Desarrollar las acciones de táctica, técnica y estrategias implementadas en el plan de trabajo.
    - Mantener una resistencia aeróbica adecuada para el futbol sala.
    - Conseguir una masa corporal con respecto a la talla del alumno.
    - Emplear en el juego las diferentes rotaciones generadas durante el entrenamiento

TEMAS:

TECNICO:

- El pase
- El Toque
- El Saque
- La Conducción
- El Regate

TACTICO

- Ubicación
- Fintas
- Defensiva y Ofensiva
- Jugadas de Estrategia
- Despliegue

FISICO:

- Circuito Físico
- Ejercicio de Fuerza
- Velocidad
- Acción y Reacción
- Ejercicio de Fuerza General

TEORICO:

- Reglamento
- Pedagogía
- Metodología
- Medios de Enseñanza
- Práctica

PSICOSOCIAL VOLUTIVO:

- Convivencia
- Higiene personal
- Nutrición
- Autoestima
- Comportamiento y valores

METODOLOGÍA DE TRABAJO

Después de un estudio íntegro en diferentes campos de entrenamiento de futbol sala, se ha podido comprobar como la enseñanza de la iniciación y fundamentación de este deporte está caracterizada como norma general en unidades de trabajo marcadas por un objetivo claro; el cual se consigue partiendo de principios tales como: de lo simple a lo complejo, y de lo fácil a lo difícil. Por ello cada unidad de entrenamiento constara de tres fases esenciales:

***FASE INICIAL:** se realizará elevación de temperatura corporal y calentamiento, utilizado para ejecutar los ejercicios básicos o de introducción en la parte condicional y coordinativa para poner apto el organismo, esto por medio de juegos pre deportivos. Consecutivamente un trabajo más específico para poder así estar dispuestos a realizar el tema central del entrenamiento del deporte en este caso el futbol sala.

***FASE CENTRAL:** Se ejecutarán ejercicios variados con juegos tácticos para la enseñanza de la modalidad del futbol sala, en cuanto a lo técnico ejercicios menores para la mejora en el pase, conducción, remate y dribling esto en el caso del nivel de fundamentación de manera correctiva, buscando objetivos claros que se deben tener en cuenta en cada unidad de trabajo. Para el caso del nivel de Iniciación, se aplicarán diversas actividades lúdicas-recreativas por medio de juegos y formas jugadas por su óptima exploración y familiarización con el deporte del futbol sala. Por último, en cada categoría se terminará con un partido de integración, donde se evidencie lo trabajado en cada sesión de entrenamiento.

***FASE FINAL:** En la finalización de la sesión de entrenamiento se ejecutará una serie de estiramientos que involucren el tren inferior y superior del cuerpo en cada deportista, para evitar cualquier tipo de lesión, al tiempo se realizará una retroalimentación y aspectos importantes vistos en la sesión de entrenamiento.

El éxito de este trabajo en escuelas de formación deportiva depende de un trabajo metódico y constante, reestructurando conceptos aplicables a una realidad académica. Busca el fortalecimiento de las áreas motrices y psicosociales del niño a través de una experiencia formativa y lúdica donde los niños, guiados por un facilitador crean una historia y en torno a ésta se desarrollan actividades motrices y pre deportivas. El desarrollo del proyecto comprende dos etapas:

La primera consiste en elaborar un gran contenido teórico - conceptual en función de textos, artículos, revistas y cualquier otra fuente que referencie a nuestro objeto de estudio. De igual

forma se contempla los referentes a estrategias investigativas, procesos de planificación y cualquier otro recurso que se adapte a nuestro rastreo bibliográfico.

La segunda **s**e trata de demostrar una propuesta estructurada y proyectada en la cual se refleje la formación y el deporte, sabiendo que son parte fundamental de la vida local, en la medida en que estimula el talento y la creatividad de quienes lo practican y, con ello, proyecta las bases para la apertura de espacios de participación que le permiten a la comunidad acceder a otras formas de desarrollo personal y colectivo

CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION

Durante cada sesión de entrenamiento, se llevará un control por parte del entrenador con ayuda de unos criterios de evaluación o de logro en cada actividad que realicen los deportistas, que se encuentran en la malla pedagógica, se podrá facilitar la óptima evaluación y valoración, en cuanto al desempeño de cada uno de los deportistas.

Partiendo del principio de *lo que no se mide no se controla*, se genera la necesidad de crear una serie de pruebas reguladas específicas para cada categoría, que evalúan no solo el componente de las cualidades físicas y de las capacidades coordinativas, si no a su vez de componentes técnicos trascendentales en el desarrollo del deporte, lo cual nos dé una información clara y veraz, y a su vez nos dé puntos de partida para reevaluar tanto la estructuración de micro y meso ciclos, como una implicación más oportuna de principios de individualización.

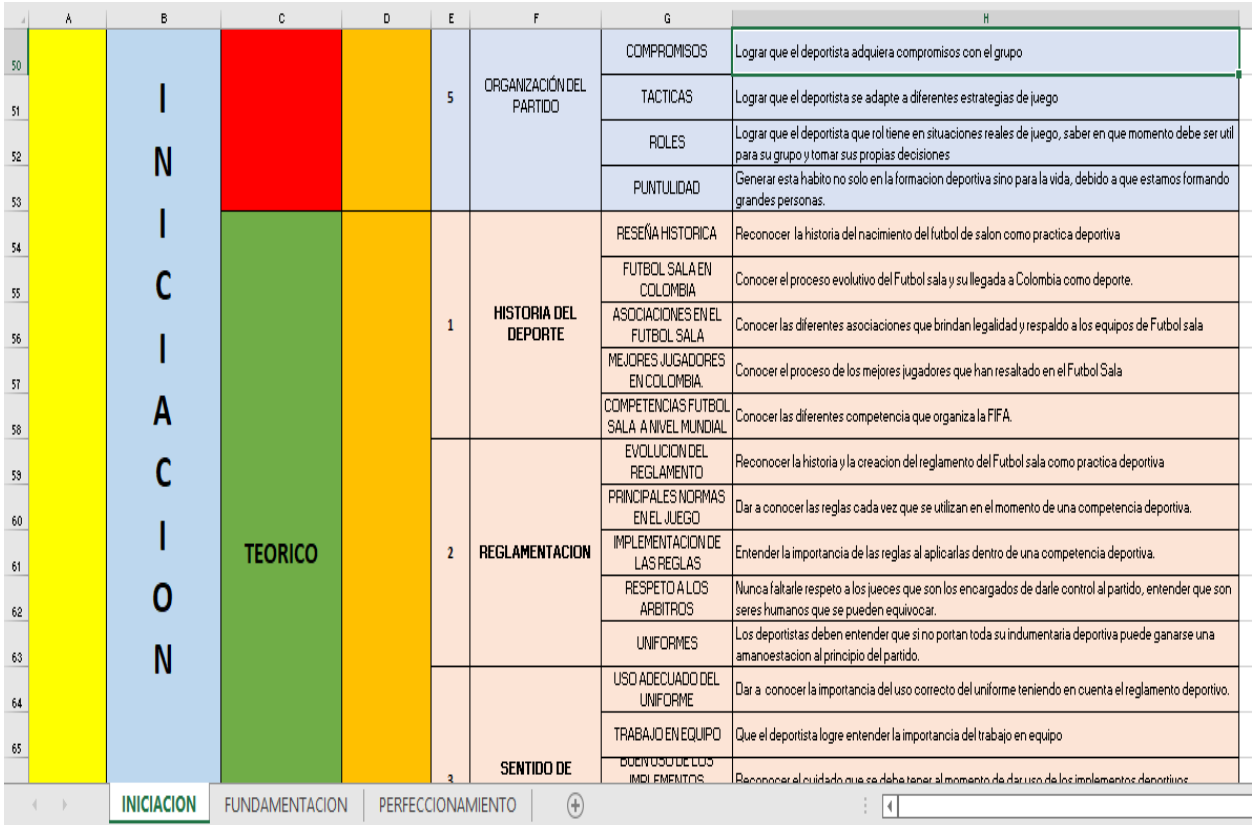
Cabe resaltar que estas pruebas se tendrán que hacer periódicamente para tener un referente de evaluación de cada deportista.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

1º COMPONENTE TECNICO: ABRIL- MAYO-JUNIO
2º COMPONENTE TACTICO AGOSTO- SEPTIEMBRE-OCTUBRE
3º COMPONENTE FISICO: ABRIL- MAYO-JUNIO
4º COMPONENTE TEORICO AGOSTO- SEPTIEMBRE-OCTUBRE
5º COMPONENTE PSICO SOCIAL VOLUTIVO
ABRIL- MAYO-JUNIO-JULIO-AGOSTO-SEPTIEMBRE-OCTUBRE
Valores de: Humildad, Respeto
Valores de: Cooperación y Juego Limpio

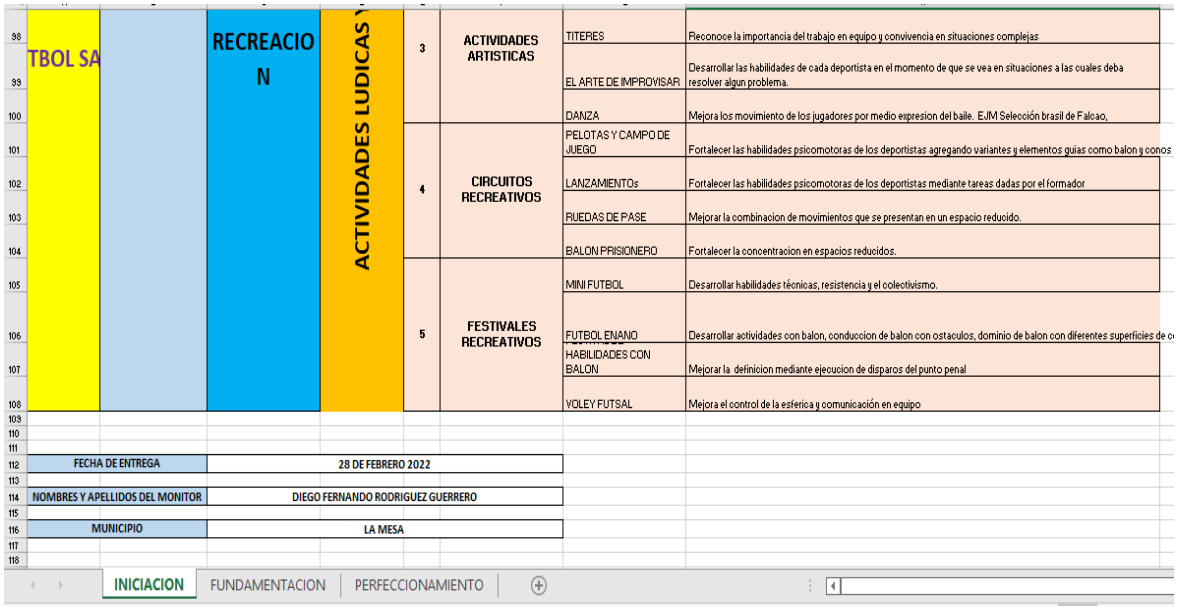
DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ GUERRERO
Formador Deportivo Futbol Sala
Escuela de Formación Deportiva La Mesa.
Indeportes 2022

MALLAS INICIACION



50		I N I C I A C I O N			5	ORGANIZACIÓN DEL PARTIDO	COMPROMISOS	Lograr que el deportista adquiera compromisos con el grupo
51							TACTICAS	Lograr que el deportista se adapte a diferentes estrategias de juego
52							ROLES	Lograr que el deportista que rol tiene en situaciones reales de juego, saber en que momento debe ser util para su grupo y tomar sus propias decisiones
53							PUNTULIDAD	Generar esta habito no solo en la formacion deportiva sino para la vida, debido a que estamos formando grandes personas.
54			TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	RESEÑA HISTORICA	Reconocer la historia del nacimiento del futbol de salon como practica deportiva
55							FUTBOL SALA EN COLOMBIA	Conocer el proceso evolutivo del Futbol sala y su llegada a Colombia como deporte.
56							ASOCIACIONES EN EL FUTBOL SALA	Conocer las diferentes asociaciones que brindan legalidad y respaldo a los equipos de Futbol sala
57							MEJORES JUGADORES EN COLOMBIA.	Conocer el proceso de los mejores jugadores que han resaltado en el Futbol Sala
58							COMPETENCIAS FUTBOL SALA A NIVEL MUNDIAL	Conocer las diferentes competencia que organiza la FIFA.
59					2	REGLAMENTACION	EVOLUCION DEL REGLAMENTO	Reconocer la historia y la creacion del reglamento del Futbol sala como practica deportiva
60							PRINCIPALES NORMAS EN EL JUEGO	Dar a conocer las reglas cada vez que se utilizan en el momento de una competencia deportiva.
61							IMPLEMENTACION DE LAS REGLAS	Entender la importancia de las reglas al aplicarlas dentro de una competencia deportiva.
62							RESPETO A LOS ARBITROS	Nunca faltarle respeto a los jueces que son los encargados de darle control al partido, entender que son seres humanos que se pueden equivocar.
63							UNIFORMES	Los deportistas deben entender que si no portan toda su indumentaria deportiva puede ganarse una amanoestacion al principio del partido.
64					3	SENTIDO DE	USO ADECUADO DEL UNIFORME	Dar a conocer la importancia del uso correcto del uniforme teniendo en cuenta el reglamento deportivo.
65							TRABAJO EN EQUIPO	Que el deportista logre entender la importancia del trabajo en equipo
							BUEN USO DE LOS IMPLEMENTOS	Reconocer el cuidado que se debe tener al momento de dar uso de los implementos deportivos

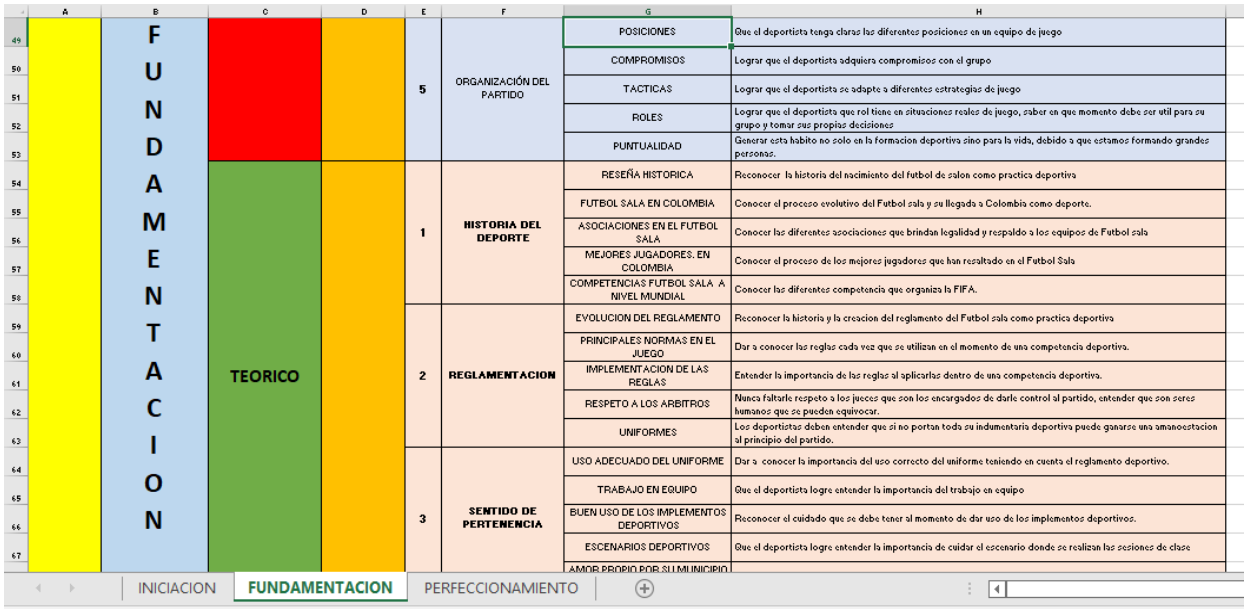
INICIACION | FUNDAMENTACION | PERFECCIONAMIENTO



98	TBOL SA		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y	3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	TITERES	Reconoce la importancia del trabajo en equipo y convivencia en situaciones complejas
99							EL ARTE DE IMPROVISAR	Desarrollar las habilidades de cada deportista en el momento de que se vea en situaciones a las cuales deba resolver algun problema.
100							DANZA	Mejora los movimiento de los jugadores por medio expresion del baile. EJM Selección brasil de Falcao,
101					4	CIRCUITOS RECREATIVOS	PELOTAS Y CAMPO DE JUEGO	Fortalecer las habilidades psicomotoras de los deportistas agregando variantes y elementos guias como balon y conos
102							LANZAMIENTOs	Fortalecer las habilidades psicomotoras de los deportistas mediante tareas dadas por el formador
103							RUEDAS DE PASE	Mejorar la combinacion de movimientos que se presentan en un espacio reducido.
104							BALON PRISIONERO	Fortalecer la concentracion en espacios reducidos.
105					5	FESTIVALES RECREATIVOS	MINI FUTBOL	Desarrollar habilidades técnicas, resistencia y el colectivismo.
106							FUTBOL ENANO	Desarrollar actividades con balon, conduccion de balon con ostaculos, dominio de balon con diferentes superficies de c
107							HABILIDADES CON BALON	Mejorar la definicion mediante ejecucion de disparos del punto penal
108							VOLEY FUTSAL	Mejora el control de la esferica y comunicación en equipo
109								
110								
111								
112	FECHA DE ENTREGA		28 DE FEBRERO 2022					
113								
114	NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR		DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ GUERRERO					
115								
116	MUNICIPIO		LA MESA					
117								
118								

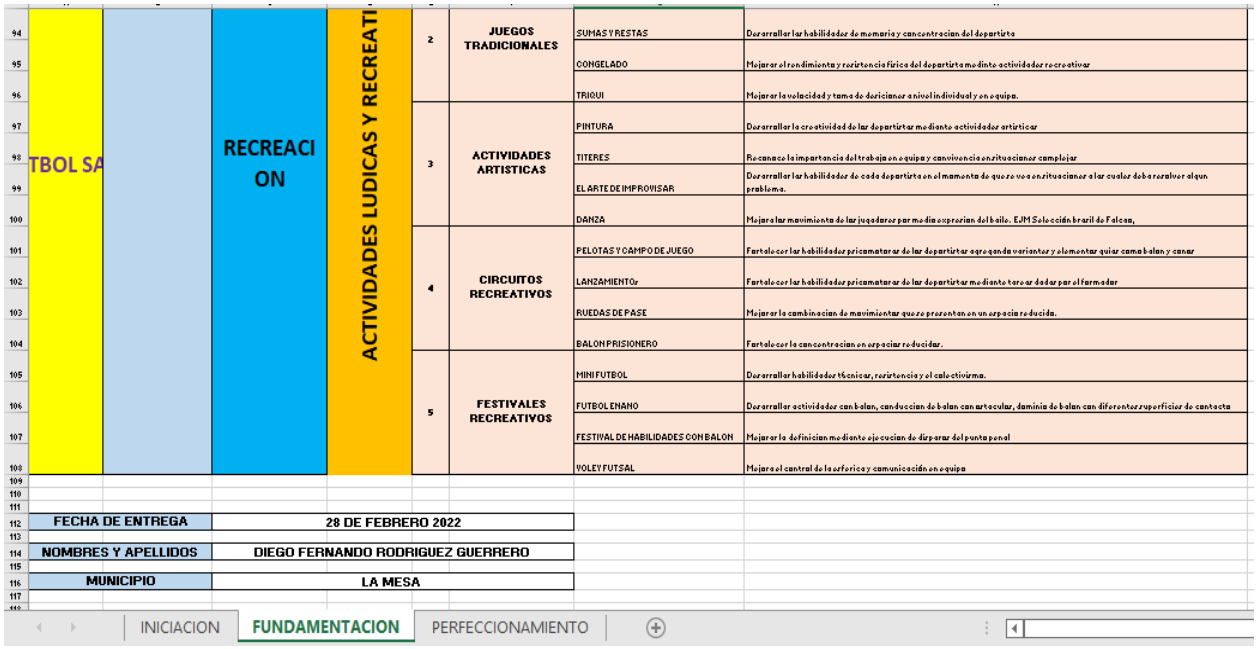
INICIACION | FUNDAMENTACION | PERFECCIONAMIENTO

MALLA DE FUNDAMENTACION



49		FUNDAMENTACION			5	ORGANIZACIÓN DEL PARTIDO	POSICIONES	Que el deportista tenga claras las diferentes posiciones en un equipo de juego
50							COMPROMISOS	Lograr que el deportista adquiera compromisos con el grupo
51							TACTICAS	Lograr que el deportista se adapte a diferentes estrategias de juego
52							ROLES	Lograr que el deportista que rol tiene en situaciones reales de juego, saber en que momento debe ser util para su grupo y tomar sus propias decisiones
53							PUNTUALIDAD	Generar este habito no solo en la formacion deportiva sino para la vida, debido a que estamos formando grandes personas.
54			TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	RESEÑA HISTORICA	Reconocer la historia del nacimiento del futbol de salon como practica deportiva
55							FUTBOL SALA EN COLOMBIA	Conocer el proceso evolutivo del Futbol sala y su llegada a Colombia como deporte.
56							ASOCIACIONES EN EL FUTBOL SALA	Conocer las diferentes asociaciones que brindan legalidad y respaldo a los equipos de Futbol sala
57							MEJORES JUGADORES. EN COLOMBIA	Conocer el proceso de los mejores jugadores que han resaltado en el Futbol Sala
58							COMPETENCIAS FUTBOL SALA A NIVEL MUNDIAL	Conocer las diferentes competencia que organiza la FIFA.
59					2	REGLAMENTACION	EVOLUCION DEL REGLAMENTO	Reconocer la historia y la creacion del reglamento del Futbol sala como practica deportiva
60							PRINCIPALES NORMAS EN EL JUEGO	Dar a conocer las reglas cada vez que se utilizan en el momento de una competencia deportiva.
61							IMPLEMENTACION DE LAS REGLAS	Entender la importancia de las reglas al aplicarlas dentro de una competencia deportiva.
62							RESPETO A LOS ARBITROS	Nunca faltarle respeto a los jueces que son los encargados de darle control al partido, entender que son seres humanos que se pueden equivocar.
63							UNIFORMES	Los deportistas deben entender que si no portan toda su indumentaria deportiva puede ganarse una amanoestacion al principio del partido.
64					3	SENTIDO DE PERTENENCIA	USO ADECUADO DEL UNIFORME	Dar a conocer la importancia del uso correcto del uniforme teniendo en cuenta el reglamento deportivo.
65							TRABAJO EN EQUIPO	Que el deportista logre entender la importancia del trabajo en equipo
66							BUEN USO DE LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	Reconocer el cuidado que se debe tener al momento de dar uso de los implementos deportivos.
67							ESCENARIOS DEPORTIVOS	Que el deportista logre entender la importancia de cuidar el escenario donde se realizan las sesiones de clase
							AMOR PROPIO POR SU MUNICIPIO	

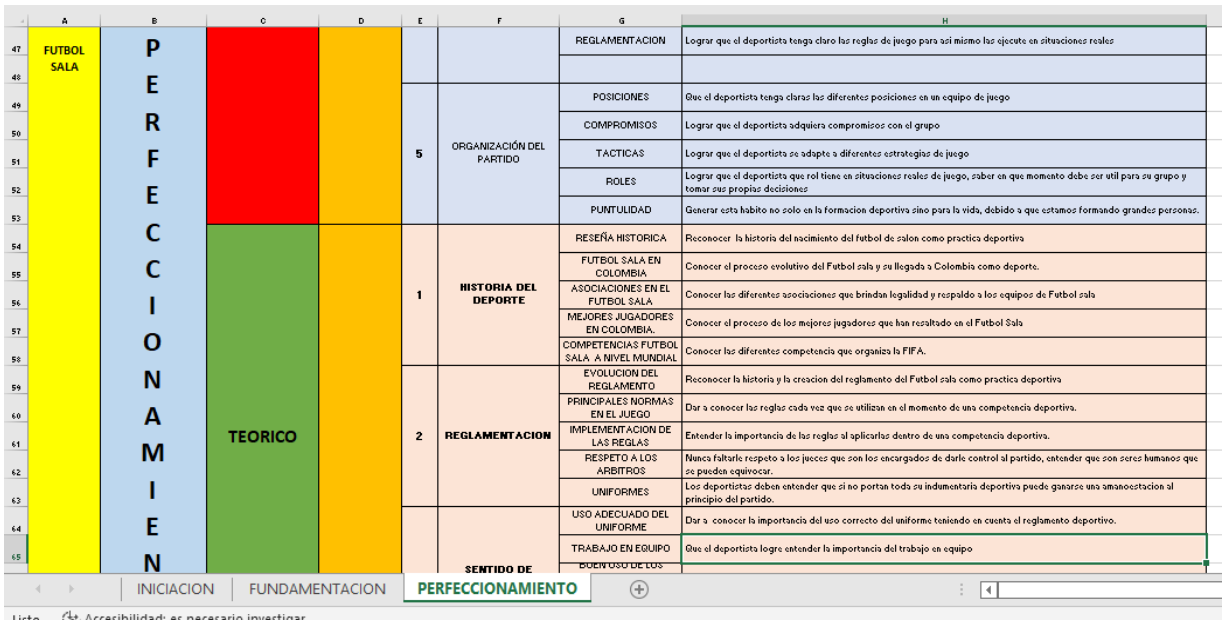
INICIACION | FUNDAMENTACION | PERFECCIONAMIENTO



94	TBOL SA		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATI	2	JUEGOS TRADICIONALES	SUMAS Y RESTAS	Desarrollar las habilidades de memoria y concentracion del deportista
95							CONGELADO	Mejorar el rendimiento y resistencia física del deportista mediante actividades recreativas
96							TRIQUI	Mejorar la velocidad y toma de decisiones a nivel individual y en equipo.
97					3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	PINTURA	Desarrollar la creatividad de los deportistas mediante actividades artisticas
98							TITERES	Reconocer la importancia del trabajo en equipo y convivencia en situaciones complejas
99							EL ARTE DE IMPROVISAR	Desarrollar las habilidades de cada deportista en el momento de que se vea en situaciones a las cuales deba resolver algun problema.
100							DANZA	Mejorar los movimientos de los jugadores por medio expresiones del baile. EJM Seleccion brasil de Falcao,
101					4	CIRCUITOS RECREATIVOS	PELOTAS Y CAMPO DE JUEGO	Fortalecer las habilidades psicomotoras de los deportistas equeando variantes y elementos quitar camabalon y cesar
102							LANZAMIENTOS	Fortalecer las habilidades psicomotoras de los deportistas mediante tareas dadas por el formador
103							RUEDAS DE PASE	Mejorar la combinacion de movimientos que se presentan en un espacio reducido.
104							BALON PRISIONERO	Fortalecer la concentracion en espacios reducidos.
105					5	FESTIVALES RECREATIVOS	MINI FUTBOL	Desarrollar habilidades técnicas, resistencia y el colectivismo.
106							FUTBOL ENANO	Desarrollar actividades con balon, conduccion de balon con articulares, dominio de balon con diferentes superficies de contacto
107							FESTIVAL DE HABILIDADES CON BALON	Mejorar la definicion mediante ejecucion de disparos del punta penal
108							VOLEY FUTSAL	Mejora el control de la esferica y comunicación en equipo
109								
110								
111								
112	FECHA DE ENTREGA		28 DE FEBRERO 2022					
113								
114	NOMBRES Y APELLIDOS		DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ GUERRERO					
115								
116	MUNICIPIO		LA MESA					
117								

INICIACION | FUNDAMENTACION | PERFECCIONAMIENTO

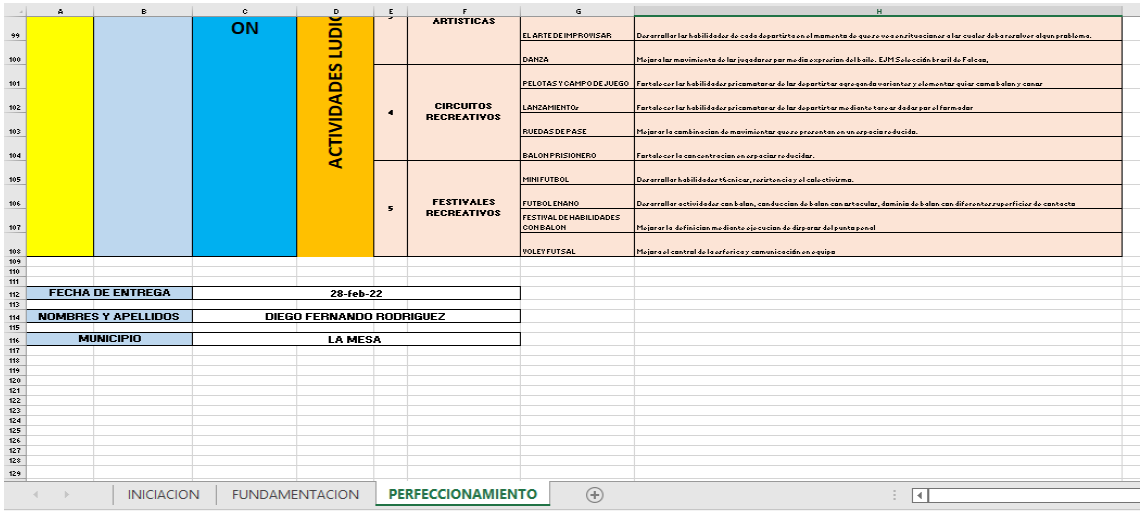
MALLA PERFECCIONAMIENTO.



	A	B	C	D	E	F	G	H
47	FUTBOL SALA	PERFECCIONAMIENTO					REGLAMENTACION	Lograr que el deportista tenga claro las reglas de juego para asi mismo las ejecute en situaciones reales
48								
49					5	ORGANIZACIÓN DEL PARTIDO	POSICIONES	Que el deportista tenga claras las diferentes posiciones en un equipo de juego
50							COMPROMISOS	Lograr que el deportista adquiera compromisos con el grupo
51							TACTICAS	Lograr que el deportista se adapte a diferentes estrategias de juego
52							ROLES	Lograr que el deportista que rol tiene en situaciones reales de juego, saber en que momento debe ser util para su grupo y tomar sus propias decisiones
53							PUNTUALIDAD	Generar este habito no solo en la formacion deportiva sino para la vida, debido a que estamos formando grandes personas.
54			TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	RESEÑA HISTORICA	Reconocer la historia del nacimiento del futbol de salon como practica deportiva
55							FUTBOL SALA EN COLOMBIA	Conocer el proceso evolutivo del Futbol sala y su llegada a Colombia como deporte.
56							ASOCIACIONES EN EL FUTBOL SALA	Conocer las diferentes asociaciones que brindan legalidad y respaldo a los equipos de Futbol sala
57							MEJORES JUGADORES EN COLOMBIA.	Conocer el proceso de los mejores jugadores que han resaltado en el Futbol Sala
58							COMPETENCIAS FUTBOL SALA A NIVEL MUNDIAL	Conocer las diferentes competencia que organiza la FIFA.
59					2	REGLAMENTACION	EVOLUCION DEL REGLAMENTO	Reconocer la historia y la creacion del reglamento del Futbol sala como practica deportiva
60							PRINCIPALES NORMAS EN EL JUEGO	Dar a conocer las reglas cada vez que se utilizan en el momento de una competencia deportiva.
61							IMPLEMENTACION DE LAS REGLAS	Entender la importancia de las reglas al aplicarlas dentro de una competencia deportiva.
62							RESPETO A LOS ARBITROS	Nunca faltarle respeto a los jueces que son los encargados de darle control al partido, entender que son seres humanos que se pueden equivocar.
63							UNIFORMES	Los deportistas deben entender que si no portan toda su indumentaria deportiva puede ganarse una amanoestacion al principio del partido.
64							USO ADECUADO DEL UNIFORME	Dar a conocer la importancia del uso correcto del uniforme teniendo en cuenta el reglamento deportivo.
65						SENTIDO DE	TRABAJO EN EQUIPO	Que el deportista logre entender la importancia del trabajo en equipo
							BUEN USO DE LOS	

INICIACION | FUNDAMENTACION | PERFECCIONAMIENTO

Listo | Accesibilidad: es necesario investigar



			ON	ACTIVIDADES LUDIC			
99						ARTISTICAS	EL ARTE DE IMPROVISAR	Desarrollar las habilidades de cada deportista en el momento de querer vencer o construcciones al ser cual de la orueba o resolver algun problema.
100							DANZA	Mejorar los movimientos de los jugadores por medio expresiones del baile. EJM Selección brasil de Falcao,
101					4	CIRCUITOS RECREATIVOS	PELOTAS Y CAMPO DE JUEGO	Fortalecer las habilidades principales de los deportistas aprendiendo orientar y elementos quitar como balon y canar
102							LANZAMIENTOS	Fortalecer las habilidades principales de los deportistas mediante tiros o dados por el formador
103							RUEDAS DE PASE	Mejorar los combinaciones de movimientos que se presentan en un espacio reducido.
104							BALON PRISIONERO	Fortalecer las concentraciones en espacios reducidos.
105					5	FESTIVALES RECREATIVOS	MINI FUTBOL	Desarrollar habilidades técnicas, resistencia y el colectivismo.
106							FUTBOL ENANO	Desarrollar actividades con balon, conducciones de balon con articular, dominio de balon con diferentes superficies de contacto
107							FESTIVAL DE HABILIDADES CON BALON	Mejorar la definicion mediante ejecuciones de disparos de punte penal
108							VOLEY FUTSAL	Mejorar el control de los arbitros y comunicación en equipo
109								
110								
111								
112	FECHA DE ENTREGA		28-feb-22					
113								
114	NOMBRES Y APELLIDOS		DIEGO FERNANDO RODRIGUEZ					
115								
116	MUNICIPIO		LA MESA					
117								
118								
119								
120								
121								
122								
123								
124								
125								
126								
127								
128								
129								

INICIACION | FUNDAMENTACION | PERFECCIONAMIENTO