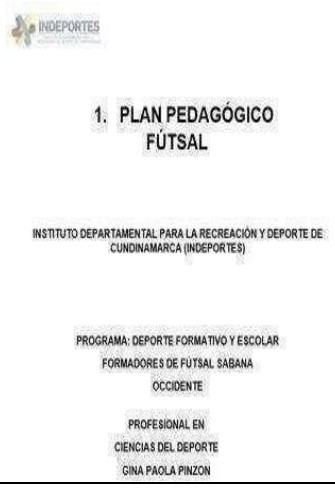
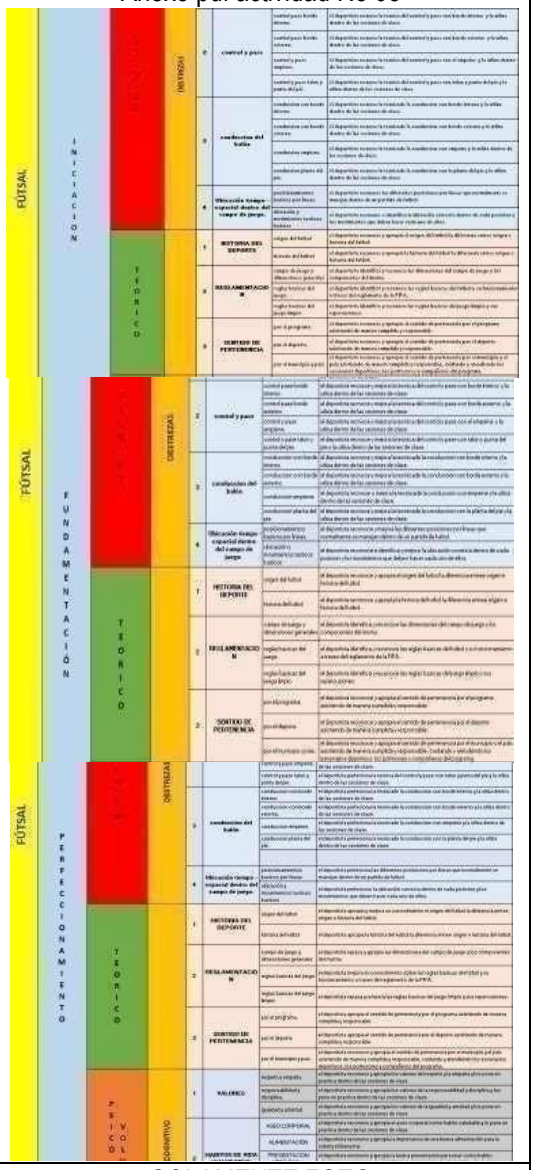
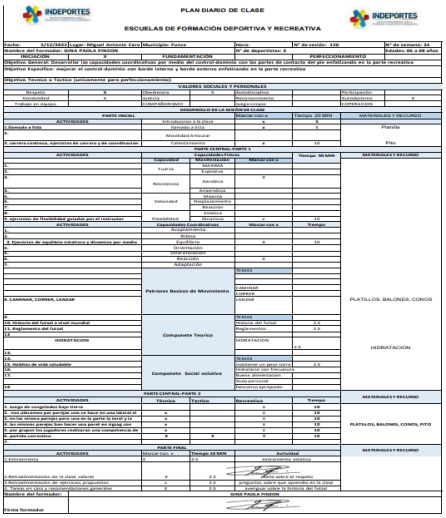
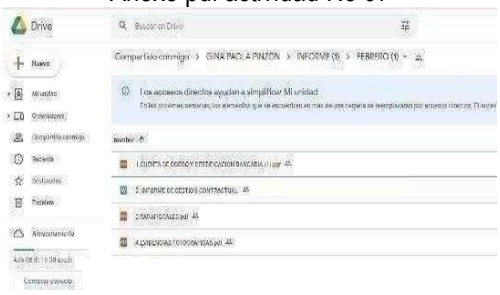
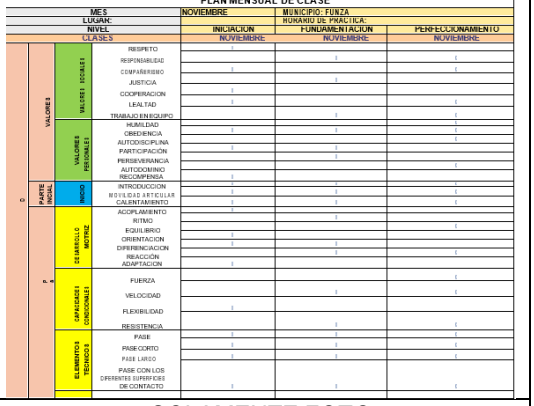
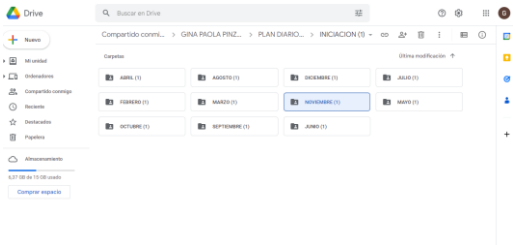
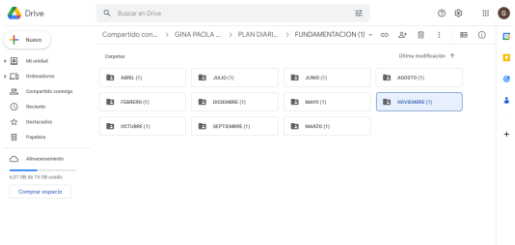
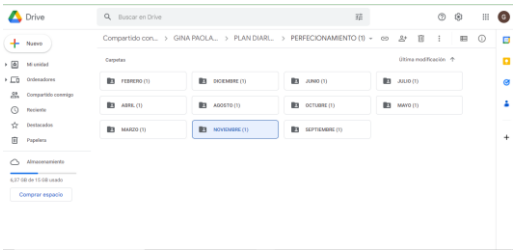
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 05 MES DE NOVIEMBRE - CTO 1048 -2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">Gina Paola Pinzón</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>35.354.678</td><td>Tipo de documento</td><td>Cedula de Ciudadania</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>NOVIEMBRE</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>2022000667</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato:</td></tr>
<tr><td colspan="2">Obligaciones específicas:</td><td colspan="2">Actividades realizadas:</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa</td><td colspan="2">SOLAMENTE FOTO
Anexo pdf actividad No 01


</td></tr>
<tr><td colspan="2">2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.</td><td colspan="2">SOLAMENTE FOTO
Anexo pdf actividad No 02

1. PLAN PEDAGÓGICO
FÚTSAL
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y DEPORTE DE CUNDINAMARCA (INDEPORTES)
PROGRAMA: DEPORTE FORMATIVO Y ESCOLAR
FORMADORES DE FÚTSAL SABANA OCCIDENTE
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE
GINA PAOLA PINZON</td></tr>
</table>

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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 03 
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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 04 
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 05

decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización..	
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 06 
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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 07 
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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 08

	GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVAY RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE 
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 09 **INICIACION**  **FUNDAMENTACION**  **PERFECCIONAMIENTO** 
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	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 10

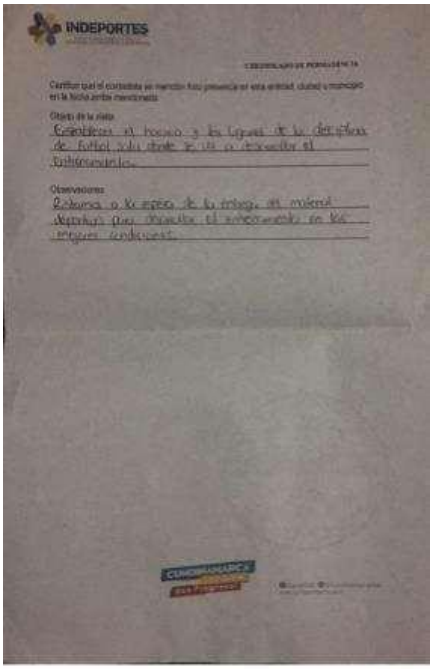
	 Funza, 1 de diciembre de 2022 EL DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARALA RECREACIÓN Y EL DEPORTE CUNDEPORTES FUNZA CERTIFICA Que la señora GINNA PAOLA PINZON identificada con cedula de ciudadanía No 35354678, presto sus servicios como como profesora de futbol sala, en el periodo comprendido del 1 al 30 de noviembre de 2022,cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato. Esta certificación se expide a solicitud del interesado para trámites ante Indeportes. NECIO FERNANDO GONZALEZ Director Ejecutivo
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 011 EN ESTE MES NO SE SOLICITO APOYO POR PARTE DE CUNDEPORTES FUNZA.
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 12 15 de Noviembre, Capacitacion.  
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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 13 COLOCAR QUE SE ENTREGARÁ CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACIÓN DEL ÁREA DE ARCHIVO
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 14

acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	
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.	SOLAMENTE FOTO Anexo pdf actividad No 15 

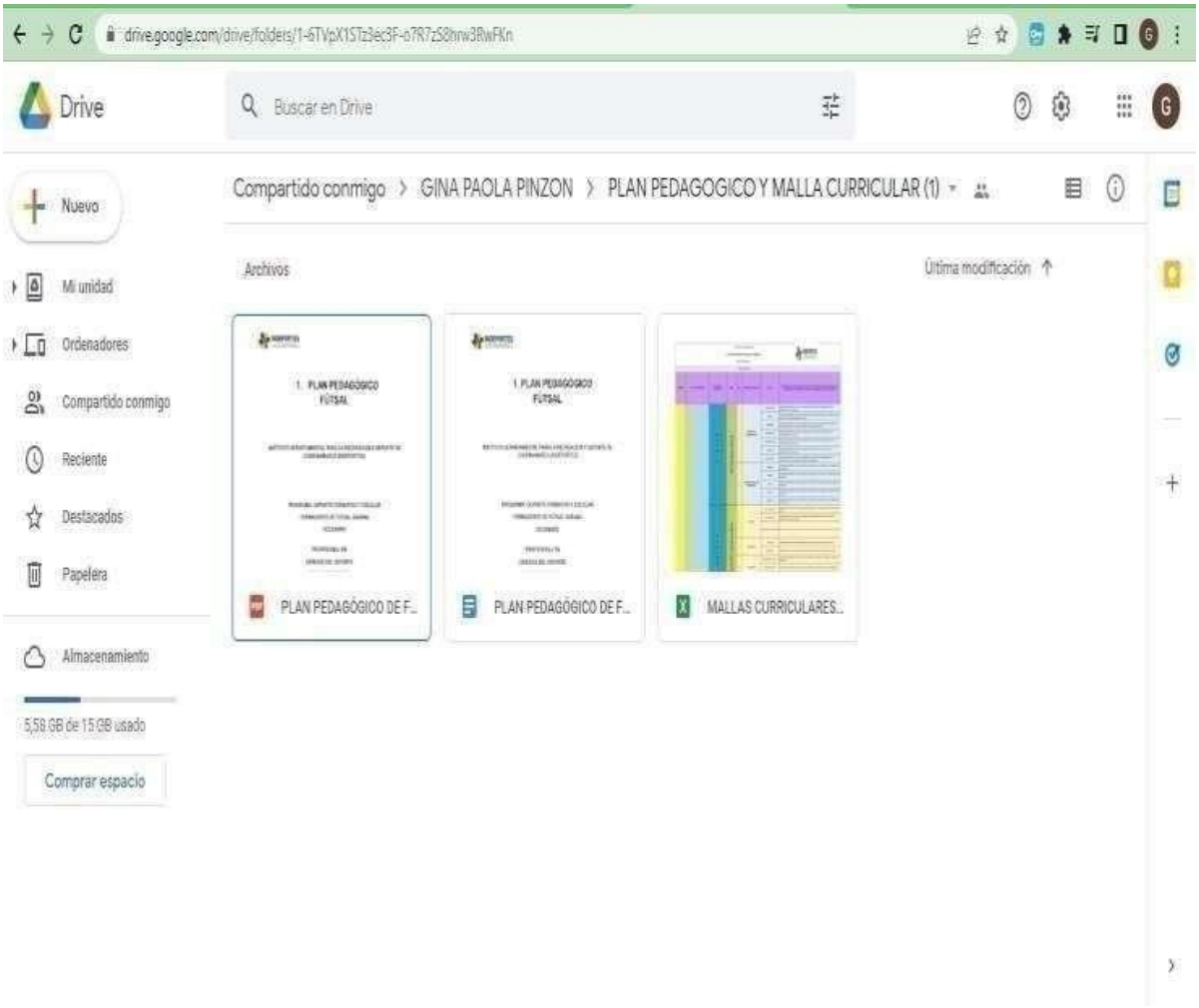
ANEXO PDF ACTIVIDADN°01





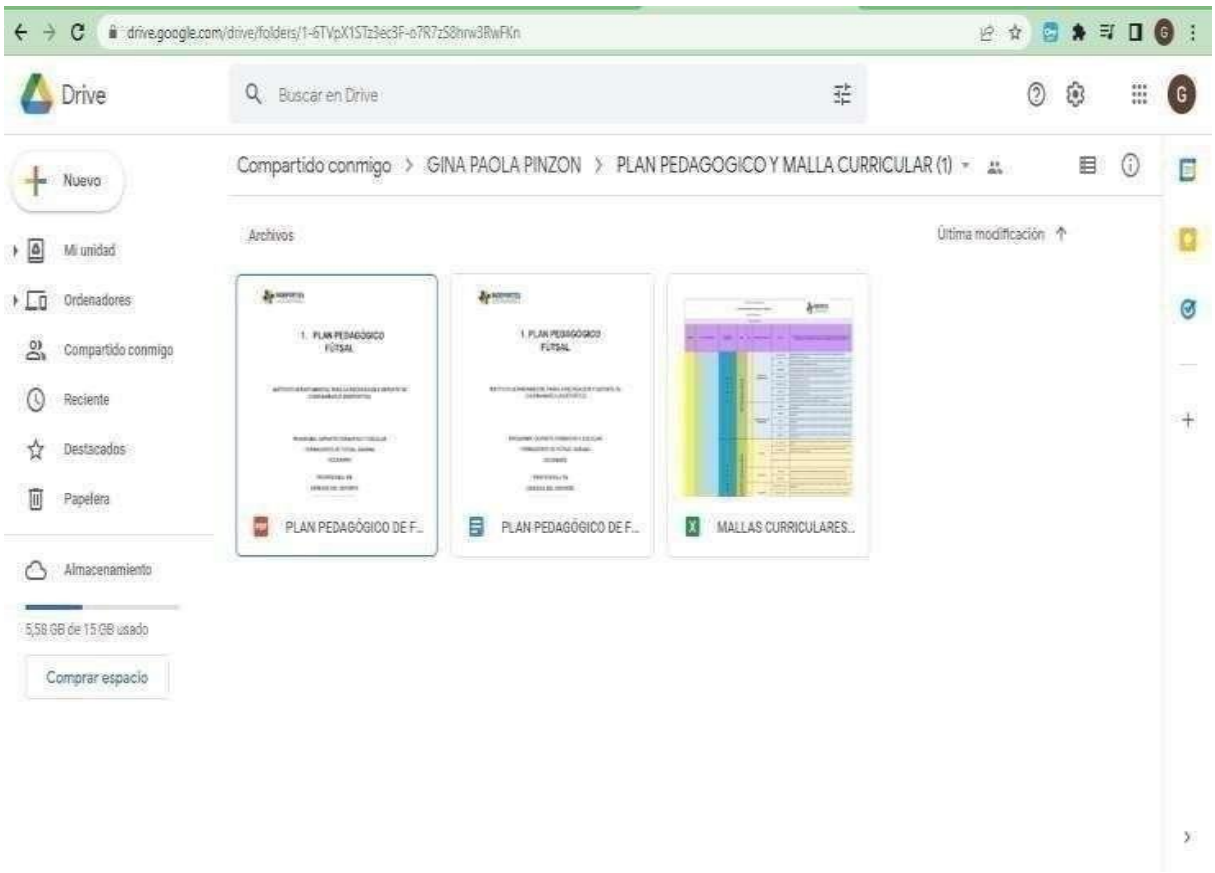


ANEXO PDF ACTIVIDAD N°02



1. INTRODUCCIÓN

ANEXO PDF ACTIVIDAD N°03



→ANEXO02PDFACTIVIDAD
N° 04

,,,

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTSAL
MUNICIPIO: FUNZA
NOMBRE DEL MONITOR GINA PAOLA PINZON
MES NOVIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	OBSERVACIONES
8:00 AM A 10:00 AM	NIVEL	INICIACION	INICIACION	INICIACION	
	SEDE	MIGUEL ANTONIO CARO	MIGUEL ANTONIO CARO	MIGUEL ANTONIO CARO	
10:00 AM A 12:00 M	NIVEL	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	
	SEDE	MIGUEL ANTONIO CARO	MIGUEL ANTONIO CARO	MIGUEL ANTONIO CARO	
12:00 MA 2:00 PM	NIVEL	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	
	SEDE	MIGUEL ANTONIO CARO	MIGUEL ANTONIO CARO	MIGUEL ANTONIO CARO	
2:00 PM A 4:00 PM	NIVEL				
	SEDE				
4:00 PM A 6:00 PM	NIVEL				
	SEDE				
6:00 PM A 8:00 PM	NIVEL				
	SEDE				

NOMBRE MONITOR GINA PAOLA PINZON
FIRMA

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
7 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
8 AÑOS	2	1	2	0	1	0									3
9 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
10 AÑOS	1	0	0	0	0	0									0
11 AÑOS	3	0	5	0	0	0			0						5
12 AÑOS	3	5	3	0	5	0									8
13 AÑOS	0	0	0	0	0	0									0
14 AÑOS	1	2	0	1	2	0			1						4
15 AÑOS	2	2	0	2	2	0									4
16 AÑOS	1	2	0	1	2	0									3
17 AÑOS	1	1	0	1	1	0									2
TOTALES	24	24	24	0	24	0									48

GRUPOS	TOTAL HOMBRES	TOTAL MUJERES
INICIACION	2	1
FUNDAMENTACION	8	6
PERFECCIONAMIENTO	14	17
TOTAL	24	24
TOTAL	48	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL __ INICIACION _____

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	BARAY DANIELA MONTES	3202000228		1	1				1		1					1	1	1					0	1	1					1	1	1		12	12	0	100%
2	EDEN ESTIVEN BOTIVA	3046789654		1	1		0		1		1					1	1	1						1	1					1	1	1		12	12	0	100%
3	SAMUEL DAVID BELTRAN MORA	3108154738		1	1				1		1					1	1	1						1	1					1	1	1		12	12	0	100%

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



No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ABELLO BARBOSA PAULA ANDREA	3232036329		1	1				1		0					1	1	1					0	1	1					1	1	1		12	11	0	92%
2	AGUDELO RAMIREZ JENNIFER PAOLA	3043733924		1	1				1		1					1	1	1						1	1					1	1	1		12	12	0	100%
3	BELTRAN LIZCANO DANIELA	3138150538		1	1				1		1					1	1	1						1	1					1	1	1		12	12	0	100%
4	DIAZ ROBLES DANNA VALENTINA	3193639319		1	1				1		1					1	0	1						1	1					1	1	1		12	11	1	92%
5	FLORES SUA INGRID	3123072512		1	1				1		1					1	1	1						1	1					1	1	1		12	12	0	100%
6	CETINA SANCHEZ KAROL	3204774545		1	1				1		1					1	1	1						1	1					1	0	0		12	10	2	83%
7	CORTES BARBOSA JUAN DIEGO	3132773480		1	1				1		1					1	1	1						1	0					1	1	1		12	11	1	92%
8	CRUZ SANCHEZ SAMUEL	3008156821		1	1				1		1					1	1	1						1	1					1	1	1		12	12	0	100%
9	DUARTE RODRIGUEZ CRISTIAN ALEJANDO	3112358661		1	1				1		1					1	1	1						1	1					1	1	1		12	12	0	100%
10	DUCUARA TOVAR KEVIN	31529750750		1	1				1		1					1	1	1						1	1					1	1	1		12	12	0	100%
11	DUQUINO ACOSTA NIETHAN ALEJANDRO	3118815687		1	1				1		1					1	0	1						1	1					1	1	1		12	11	1	92%
12	ESLABA ARDILA SEBASTIAN CAMILO	3123932542		1	1				1		1					1	1	1						1	1					1	1	1		12	12	0	100%
13	TRILLOS URIELES JANNIN	3214870682		1	1				1		1					1	0	1						1	1					1	1	1		12	11	0	92%
14	RODRIGUEZ LOPEZ JEFERSON	3221457862		1	1				1		1					1	1	1						1	1					1	1	1		12	12	0	100%



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	5	6	7	8	9	30	1	SESIONES	SESIONES	ALLAS MES	%
1	BENAVIDEZ GARZON JHOJAN	3193639319		1	1				1		1					1	1	1						1	1							1		12	12	0	100%
2	CARO BLANCO JUAN	3123072512		1	1				1		1					1	1	1						1	1							1		12	12	0	100%
3	FUENTES ABRIL JHENYFER ANDREA	3194629219		1	1				1		1					1	1	1						1	1							1		12	11	1	92%
4	GARAVITO BLANCO YURY	3203740979		1	1				1		1					1	1	1						1	1							1		12	11	1	92%
5	GAVIRIA MENDOZA CRISTIAN	32315044478		1	1				1		1					1	1	1						1	1							1		12	11	1	92%
6	JIMENEZCENDALES MANUEL SANTIAGO	3118915612		1	1				1		1					1	1	1						1	0							1		12	11	1	92%
7	JUYO PINZON VALENTINA	3192729417		1	1				1		1					1	1	0						1	1							1		12	11	1	92%
8	LOPEZ MUÑOZ HELLEN	3165552114		1	1				1		1					1	1	1						1	1							1		12	12	0	100%
9	LORENZANO MARIANA	3228354588		1	1				1		1					1	1	1						1	1							1		12	12	0	100%
10	MARTINEZ NIÑO GABRIELA	3108453072		1	1				1		1					1	1	0						0	1							1		12	9	3	75%
11	MEJIA CANCHANO KEINER JOHAN	3125218900		1	1				1		1					1	1	1						1	1							1		12	12	0	100%
12	MEJIA CANCHANO OSVALDO	3004716568		1	1				1		1					0	1	1						1	1							1		12	11	1	92%
13	NOVA LOPES ANGEK DAVID	3143185897		1	1				1		1					1	0	1						1	1							1		12	11	1	92%
14	OLAYA PARRA DIANA	3124283609		1	1				1		1					1	1	1						1	1							1		12	12	0	100%
15	POLO MORAKES DIEGO ALEJANDRO	3232364852		1	1				1		1					1	1	1						1	1							1		12	12	0	100%
16	RAMIREZ ACERO CAMILA ANDRA	3204165782		1	1				1		1					1	1	1						1	1							1		12	12	0	100%
17	RAMIREZ CASTIBLANCO STEFANNY VIVIANA	3134023654		1	1				1		1					0	1	1						1	1							1		12	11	1	92%
18	RAMOS MORENO ANYI CATALINA	3143793119		1	1				1		1					1	1	1						1	1							1		12	12	0	100%
19	RODRIGUEZ ALONSO LESLY	3057106258		1	1				1		1					1	1	1						1	1							1		12	12	0	100%
20	RODRIGUEZ GUERRERO DANNA CAROLINA	3143400593		1	1				1		1					1	1	1						1	1							1		12	12	0	100%
21	ROMERO SALGADO JENIFER	3118568145		1	1				1		1					1	0	1						0	1							1		12	10	2	83%
22	RUEDA DIAZ PAULA	3132502165		1	1				1		1					1	1	1						1	1							1		12	12	0	100%
23	RUEDA MAHECHA LUISA	3007417373		1	1				1		1					1	1	1						1	1							1		12	12	0	100%
24	SANDOVAL RODRIGUEZ EDWIN	3172357638		1	1				1		1					1	1	1						1	1							1		12	12	0	100%
25	SEDANO DURAN JUAN CAMILO	3127269096		1	1				1		1					1	1	1						1	1							1		12	12	0	100%
26	SEPULVEDA PEREZ JUAN PABLO	3222644618		1	1				1		1					1	1	1						1	1							1		12	12	0	100%
27	SUAREZ MARTINEZ ISSAC	3508057154		1	1				1		1					1	1	1						1	1							1		12	12	0	100%
28	TRILLOS URIELESJINETH	3156994921		1	1				1		1					1	1	1						1	1							1		12	12	0	100%
29	VELOZA SANCHEZ SARA	3132719116		1	1				1		1					1	1	1						1	1							1		12	12	0	100%
30	KRAMKLIN CUBILLOS	3138477703		1	1				1		1					1	1	0						1	1							1		12	10	2	83%
31	RODRIGUEZ LOPEZ JEFERSON	3221457862		1	1				1		1					1	1	1						1	1							1		12	12	0	100%

□ ANEXO 02PDF ACTIVIDAD N°05



ANEXO 02 PDF ACTIVIDAD N°06

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/12/2022	**Lugar: Miguel Antonio Caro**	**Municipio: Funza**		**Hora:**	**N° de sesión: 120**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON				**N° de deportistas: 3**		**Edades: 06 a 08 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas por medio del control-dominio con las partes de contacto del pie enfatizando en la parte recreativa						
Objetivo Especifico: mejorar el control-dominio con borde interno y borde externo enfatizando en la parte recreativa						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Obediencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**x**	**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	5	Planilla
2.	Movilidad Articular				
3. carrera continua, ejercicios de carrera y de coordinacion	Calentamiento		**x**	10	Pito

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. ejercicios de flexibilidad guiados por el instructor		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3. Ejercicios de equlibrio estativco y dinamico por medio	Equilibrio		X	10	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		X		
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			CAMINAR		
			CORRER		
8. CAMINAR, CORRER, LANZAR			LANZAR		PLATILLOS, BALONES, CONOS
9.	**Componete Teorico**		TEMAS		
10. Historia del futsal a nivel mundial			Historia del futsal	2.5	
11. Reglamento del futsal			Reglamentos	2.5	
12					
HIDRATACION			HIDRATACION	2.5	HIDRATACION
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15. Habitos de vida saludable			mantener un peso corre	2.5	
16.			Hidratarse con frecuencia		
17.			Buena alimentacion		
			Aseo personal		
18			Descanso apropiado		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Juego de congelados bajo tierra			x	**10**	**PLATILLOS, BALONES, CONOS, PITO**
2. nos ubicamos por parejas uno se hace en una lateral el	**x**		x	**10**	
3. en las misma parejas pero una en la parte la teral y la	**x**		x	**10**	
4. las mismas parejas ban hacer una paret en zigzag con	**x**		x	**10**	
5. por grupos los jugadores realizaran una competencia de	**x**		x	**10**	
6. partido correctivo	**X**	**X**	X	**10**	
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	preguntas sobre que aprendio en la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2.5	averiguar sobre la historia del futsal	

Nombre del formador:	**GINA PAOLA PINZON**
Firma formador	

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

Fecha: 6/12/2022	**Lugar: Miguel Antonio Car**	**Municipio: Funza**	**Hora:**	**N° de sesión: 121**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON			**N° de deportistas: 3**		**Edades: 06 a 08 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas por medio del control-dominio con las partes de contacto del pie enfatizando en la parte recre

Objetivo Especifico: mejorar el control-dominio con borde interno y borde externo enfatizando en la parte recreativa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Obediencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**x**	**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	5	Planilla
2.	Movilidad Articular				
3. carrera continua, ejercicios de carrera y de	Calentamiento		**x**	10	Pito

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 Min	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	x		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. ejercicios de flexibilidad guiados por el instructor		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3. Ejercicios de equilibrio estativco y dinamico por	Equilibrio		X	10	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			CAMINAR		
			CORRER		PLATILLOS, BALONES, CONOS
8. CAMINAR, CORRER, LANZAR			LANZAR		
9.	**Componete Teorico**		TEMAS		
10. Historia del futsal a nivel mundial			Historia del futsal	2.5	
11. Reglamento del futsal			Reglamentos	2.5	
12					
HIDRATACION			HIDRATACION	2.5	HIDRATACION
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15. Habitos de vida saludable			mantener un peso co	2.5	
16.			Hidratarse con frecuencia		
17.			Buena alimentacion		
			Aseo personal		
18			Descanso apropiado		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. Juego de congelados bajo tierra			x	**10**	
2. nos ubicamos por parejas uno se hace en una lateral	**x**		x	**10**	
3. en las misma parejas pero una en la parte teral y la	**x**		x	**10**	
4. las mismas parejas ban hacer una paret en zigzag con	**x**		x	**10**	**PLATILLOS, BALONES, CONOS, PITO**
5. por grupos los jugadores realizaran una competencia	**x**		x	**10**	
6. partido correctivo	**X**	**X**	X	**10**	
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	guntas sobre que aprendio en la cla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2.5	veriguar sobre la historia del futsal	

Nombre del formador:	**GINA PAOLA PINZON**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/12/2022	**Lugar:** Miguel Antonio Car	**Municipio:** Funza	**Hora:**	**N° de sesión:** 122	**N° de semana:** 34
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON			**N° de deportistas:** 3		**Edades:** 06 a 08 años
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas por medio del control-dominio con las partes de contacto del pie enfatizando en la parte recreativa

Objetivo Especifico: mejorar el control-dominio con borde interno y borde externo enfatizando en la parte recreativa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Obediencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**x**	**5**	
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	Planilla
2.	Movilidad Articular			
3. carrera continua, ejercicios de carrera y de coordinacion	Calentamiento	**x**	10	Pito

PARTE CENTRAL-PARTE 1

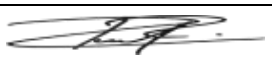
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. ejercicios de flexibilidad guiados por el instructor		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3. Ejercicios de equlibrio estativco y dinamico por medio	Equilibrio		X	10	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		PLATILLOS, BALONES, CONOS
			CAMINAR		
			CORRER		
8. CAMINAR, CORRER, LANZAR			LANZAR		
9.	**Componete Teorico**		TEMAS		HIDRATACION
10. Historia del futsal a nivel mundial			Historia del futsal	2.5	
11. Reglamento del futsal			Reglamentos	2.5	
12					
HIDRATACION			HIDRATACION	2.5	
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15. Habitos de vida saludable			mantener un pes	2.5	
16.			Hidratarse con frecuencia		
17.			Buena alimentacion		
			Aseo personal		
18			Descanso apropiado		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Juego de congelados bajo tierra			x	**10**	**PLATILLOS, BALONES, CONOS, PITO**
2. nos ubicamos por parejas uno se hace en una lateral el	**x**		x	**10**	
3. en las misma parejas pero una en la parte la teral y la	**x**		x	**10**	
4. las mismas parejas ban hacer una paret en zigzag con	**x**		x	**10**	
5. por grupos los jugadores realizaran una competencia de	**x**		x	**10**	
6. partido correctivo	**X**	**X**	X	**10**	
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	untas sobre que aprendio en la c	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2.5	eriguar sobre la historia del futs	

Nombre del formador:	**GINA PAOLA PINZON**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/12/2022**	**Lugar: Miguel Antonio Car**	**Municipio: Funza**	**Hora:**	**N° de sesión: 123**	**N° de semana: 35**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON				**N° de deportistas:3**		**Edades: 06 a 08 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL DOMINIO DE TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA INICIACION ENFATIZANDO EN LA RECREACION

Objetivo Especifico: OPTIMIZAR CONTROL DOMINIO CON PLANTA POR MEDIO DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS EN RECREACION

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Trabajo en equipo	X	Autodominino	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
obediencia		Cumplimiento		Juego Limpio		Coperacion	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**X**	**3**	**Socializar que se va realizar en clase**
1. llamado ha llamado a lista	llamado a lista		**X**	3	Planilla
2. coordinacion 2 en fondo	Movilidad Articular				
3. Calentamiento guiado por en instructor en espacio	Calentamiento		**X**	14	platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Funcional			**platillos**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Circuito de resistencia anerobica con balon por		Anaerobica	**X**	20	**platillos, conos, aros, balones**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			**pelota de papel, aros, platillos, conos**
6. ejercicios de reaccion por medio del baile	Reacción	X	10	
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		caminar	10	**balones, platillos, aros, conos**
8. circuito de lanzamientos con balon individuales		correr		
9		saltar		
10.		atrapar		
	Componente teorico	TEMAS		
11. debatir quien a ganado el mejor jugador de los		historia del futbol sala a	5	
12				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
15. fomentar por medio del debate la higiene y el aseo		higiene y aseo personal	5	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juego predeportivo de competencia de cuerda			x	**10**	
2. control con la planta y pase con la mano	**x**			**20**	**balones, platillos, aros, conos**
3. partido correctivo		**x**		**10**	**balon, petos**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	preguntas sobre que aprendio en la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.5	averiguar sobre la historia del futbol sala	

Nombre del formador: **GINA PAOLA PINZON**

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

Fecha: 13/12/2022	**Lugar: Miguel Antonio Car**	**Municipio: Funza**	**Hora:**	**N° de sesión:124**	**N° de semana: 35**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON			**N° de deportistas: 3**		**Edades: 06 a 08 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL DOMINIO DE TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA INICIACION ENFATIZANDO EN LA RECREACION

Objetivo Especifico: OPTIMIZAR CONTROL DOMINIO CON PLANTA POR MEDIO DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS EN RECREACION

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Trabajo en equipo	X	Autodominino	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
obediencia	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Coperacion	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**X**	**3**	**Socializar que se va realizar en clase**
1. llamado ha llamado a lista	llamado a lista		**X**	3	Planilla
2. coordinacion 2 en fondo	Movilidad Articular				
3. Calentamiento guiado por en instructor en espacio	Calentamiento		**X**	14	platillos
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Funcional			**platillos**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			**platillos, conos, aros, balones**
5.	Velocidad	gestual			
6. ejercicios de resistencia a la velocidad		Desplazamiento	**x**	20	**Palo de escoba o cuerda de salto**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3. ejercicios de equilibrio con un platillo	Equilibrio		X	10	
4.	Orientación				**aros, costales, palo de escoba**
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		X		
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			caminar	10	**balones, platillos, aros, conos**
8. circuito de lanzamientos con balon por parejas			correr		
9			saltar		
10.			atrapar		
	Componente teorico		TEMAS		
11. debatir quien a ganado el mejor jugador de los			historia del futbol	5	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15. fomentar por medio del debate la higiene y el aseo			higiene y aseo	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juego predeportivo presicion con lanzamientos largos			x	**10**	
2. control con la planta y pase con la mano	**x**			**20**	**balones, platillos, aros, conos**
3. partido correctivo		**x**		**10**	**balon, petos**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	guntas sobre que aprendio en la cla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.5	riguar sobre la historia del futbol s	

Nombre del formador:	**GINA PAOLA PINZON**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/12/2022**	**Lugar: Miguel Antonio Car**	**Municipio: Funza**	**Hora:**	**N° de sesión: 125**	**N° de semana: 35**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON				**N° de deportistas: 3**		**Edades: 06 a 08 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL DOMINIO DE TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA INICIACION ENFATIZANDO EN LA RECREACION

Objetivo Especifico: OPTIMIZAR CONTROL DOMINIO CON PLANTA POR MEDIO DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS EN RECREACION

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Trabajo en equipo	X	Autodominino	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
obediencia		Cumplimiento		Juego Limpio		Coperacion	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**X**	**3**	**Socializar que se va realizar en clase**
1. llamado ha llamado a lista	llamado a lista	**X**	3	Planilla
2. coordinacion 2 en fondo	Movilidad Articular			
3. Calentamiento guiado por en instructor en espacio	Calentamiento	**X**	14	platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Funcional			**platillos**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. circuito coordinativo de resistencia aerobica con		Anaerobica	**X**	10	**platillos, conos, aros, balones**
5.	Velocidad	gestual			
6.		Desplazamiento			**Palo de escoba o cuerda de salto**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2. ejercicios de ritmo y movimiento con instrumentos	Ritmo	X	15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		caminar	15	**balones, platillos, aros, conos**
8. circuito de lanzamientos con balon por parejas y en		correr		
9		saltar		
10.		atrapar		
	Componente teorico	TEMAS		
11. debatir quien a ganado el mejor jugador de los		historia del	5	
12				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
15. fomentar por medio del debate la higiene y el aseo		higiene y aseo	5	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juego predeportivo yermis			x	**10**	
2. control con la planta y pase con la mano	**x**			**20**	**balones, platillos, aros, conos**
3. partido correctivo		**x**		**10**	**balon, petos**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	untas sobre que aprendio en la c	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.5	iguar sobre la historia del futbol	

Nombre del formador:	**GINA PAOLA PINZON**
Firma formador	

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

Fecha: 19/12/2022	**Lugar: Miguel Antonio Ca**	**Municipio: Funza**	**Hora:**	**N° de sesión: 126**	**N° de semana: 36**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON			**N° de deportistas: 3**		**Edades: 06 a 08 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL DOMINIO DE TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA INICIACION ENFATIZANDO EN LA RECREACION

Objetivo Especifico: OPTIMIZAR CONTROL DOMINIO CON PLANTA POR MEDIO DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS EN RECREACION

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Trabajo en equipo	X	Autodominino	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
obediencia		Cumplimiento		Juego Limpio		Coperacion	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**X**	**3**	**Socializar que se va realizar en clase**
1. llamado ha llamado a lista	llamado a lista		**X**	3	Planilla
2. coordinacion 2 en fondo	Movilidad Articular				
3. Calentamiento guiado por en instructor en espacio	Calentamiento		**X**	14	platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Funcional			**platillos**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			**platillos, conos, aros, balones**
5.	Velocidad	gestual			
6. ejercicios de resistencia a la velocidad		Desplazamiento	**x**	20	**Palo de escoba o cuerda de salto**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. ejercicios de equilibrio con un platillo	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			**aros, costales, palo de escoba**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		caminar	10	**balones, platillos, aros, conos**
8. circuito de lanzamientos con balon por parejas		correr		
9		saltar		
10.		atrapar		
	Componente teorico	TEMAS		
11. debatir quien a ganado el mejor jugador de los		historia del futbol	5	
12				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
15. fomentar por medio del debate la higiene y el aseo		higiene y aseo	5	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juego predeportivo presicion con lanzamientos largos			X	**10**	
2. control con la planta y pase con la mano	**x**			**20**	**balones, platillos, aros, conos**
3. partido correctivo		**x**		**10**	**balon, petos**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	guntas sobre que aprendio en la cla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.5	riguar sobre la historia del futbol s	

Nombre del formador:	**GINA PAOLA PINZON**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/12/2022**	**Lugar: Miguel Antonio Car**	**Municipio: Funza**	**Hora:**	**N° de sesión:127**		**N° de semana:36**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON				**N° de deportistas: 3**			**Edades: 06 a 08 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL DOMINIO DE TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA INICIACION ENFATIZANDO EN LA RECREACION							
Objetivo Especifico: OPTIMIZAR CONTROL DOMINIO CON PLANTA POR MEDIO DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS EN RECREACION							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Trabajo en equipo		Autodominino	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
obediencia	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Coperacion	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**X**	**3**	**Socializar que se va realizar en clase**
1. llamado ha llamado a lista	llamado a lista		**X**	3	Planilla
2. coordinacion 2 en fondo	Movilidad Articular				
3. Calentamiento guiado por en instructor en espacio	Calentamiento		**X**	14	platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Funcional			**platillos**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. circuito coordinativo de resistencia aerobica con		Anaerobica	**X**	10	**platillos, conos, aros, balones**
5.	Velocidad	gestual			
6.		Desplazamiento			**Palo de escoba o cuerda de salto**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2. ejercicios de ritmo y movimiento con instrumentos	Ritmo	X	15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		caminar	15	**balones, platillos, aros, conos**
8. circuito de lanzamientos con balon por parejas y en		correr		
9		saltar		
10.		atrapar		
	Componente teorico	TEMAS		
11. debatir quien a ganado el mejor jugador de los		historia del	5	
12				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
15. fomentar por medio del debate la higiene y el aseo		higiene y aseo	5	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juego predeportivo yermis			x	**10**	
2. control con la planta y pase con la mano	**x**			**20**	**balones, platillos, aros, conos**
3. partido correctivo		**x**		**10**	**balon, petos**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.5	charla sobre el respeto	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/12/2022**	**Lugar: Miguel Antonio Carc**	**Municipio: Funza**	**Hora:**	**N° de sesión: 128**	**N° de semana: 36**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON				**N° de deportistas: 3**		**Edades: 06 a 08 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL DOMINIO DE TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA INICIACION ENFATIZANDO EN LA RECREACION

Objetivo Especifico: OPTIMIZAR CONTROL DOMINIO CON PLANTA POR MEDIO DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS EN RECREACION

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Trabajo en equipo		Autodominino	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
obediencia		Cumplimiento		Juego Limpio		Coperacion	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**X**	**3**	**Socializar que se va realizar en clase**
1. llamado ha llamado a lista	llamado a lista		**X**	3	Planilla
2. coordinacion 2 en fondo	Movilidad Articular				
3. Calentamiento guiado por en instructor en espacio	Calentamiento		**X**	14	platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 Min	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Funcional			**platillos**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. circuito coordinativo de resistencia aerobica con		Anaerobica	**X**	10	**platillos, conos, aros, balones**
5.	Velocidad	gestual			
6.		Desplazamiento			**Palo de escoba o cuerda de salto**
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2. ejercicios de ritmo y movimiento con instrumentos	Ritmo	X	15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		caminar	15	
8. circuito de lanzamientos con balon por parejas y en		correr		**balones, platillos, aros, conos**
9		saltar		
10.		atrapar		
	Componente teorico	TEMAS		
11. debatir quien a ganado el mejor jugador de los		historia del futbol sala a	5	
12				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
15. fomentar por medio del debate la higiene y el aseo		higiene y aseo personal	5	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juego predeportivo yermis			x	**10**	
2. control con la planta y pase con la mano	**x**			**20**	**balones, platillos, aros, conos**
3. partido correctivo		**x**		**10**	**balon, petos**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	reguntas sobre que aprendio en la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.5	veriguar sobre la historia del futbol sala	

Nombre del formador:	**GINA PAOLA PINZON**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/12/2022**	**Lugar: Miguel Antonio**	**Municipio: Funza**	**Hora:**	**N° de sesión: 129**	**No. De semana: 37**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON				**N° de deportistas: 3**		**Edades: 06 a 08 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL DOMINIO DE TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA INICIACION ENFATIZANDO EN LA RECREACION

Objetivo Especifico: OPTIMIZAR CONTROL DOMINIO CON PLANTA POR MEDIO DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS EN RECREACION

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Trabajo en equipo	X	Autodominino	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
obediencia		Cumplimiento		Juego Limpio		Coperacion	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**X**	**3**	**Socializar que se va realizar en clase**
1. llamado ha llamado a lista	llamado a lista		**X**	3	Planilla
2. coordinacion 2 en fondo	Movilidad Articular				
3. Calentamiento guiado por en instructor en espacio reducido	Calentamiento		**X**	14	platillos
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Funcional			**platillos**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Circuito de resistencia anerobica con balon por parejas		Anaerobica	**X**	20	**platillos, conos, aros, balones**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo		X		
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				**pelota de papel, aros, platillos, conos**
6. ejercicios de reaccion por medio del baile	Reacción		X	10	
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			caminar	10	**balones, platillos, aros, conos**
8. circuito de lanzamientos con balon individuales			correr		
9			saltar		
10.			atrapar		
	Componente teorico		TEMAS		
11. debatir quien a ganado el mejor jugador de los mundiales			historia del futbol sala a nivel sur americano	5	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15. fomentar por medio del debate la higiene y el aseo personal			higiene y aseo personal	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juego predeportivo de competencia de cuerda			x	**10**	
2. control con la planta y pase con la mano	**x**			**20**	**balones, platillos, aros, conos**
3. partido correctivo		**x**		**10**	**balon, petos**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	preguntas sobre que aprendio en la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.5	averiguar sobre la historia del futbol sala	

Nombre del formador:	**GINA PAOLA PINZON**
Firma formador	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27/12/2022**	**Lugar: Miguel Antonio Ca**	**Municipio: Funza**	**Hora:**	**N° de sesión: 130**	**N° de semana:37**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON				**N° de deportistas: 3**		**Edades: 06 a 08 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL DOMINIO DE TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA INICIACION ENFATIZANDO EN LA RECREACION

Objetivo Especifico: OPTIMIZAR CONTROL DOMINIO CON PLANTA POR MEDIO DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS EN RECREACION

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Trabajo en	X	Autodominino	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
obediencia		Cumplimiento		Juego Limpio		Coperacion	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**X**	**3**	**Socializar que se va realizar en clase**
1. llamado ha llamado a lista	llamado a lista		**X**	3	Planilla
2. coordinacion 2 en fondo	Movilidad Articular				
3. Calentamiento guiado por en instructor en espacio	Calentamiento		**X**	14	platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Funcional			**platillos**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			**platillos, conos, aros, balones**
5.	Velocidad	gestual			
6. ejercicios de resistencia a la velocidad		Desplazamiento	**x**	20	**Palo de escoba o cuerda de salto**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3. ejercicios de equilibrio con un platillo	Equilibrio		X	10	
4.	Orientación				**aros, costales, palo de escoba**
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			caminar	10	**balones, platillos, aros, conos**
8. circuito de lanzamientos con balon por parejas			correr		
9			saltar		
10.			atrapar		
	Componente teorico		TEMAS		
11. debatir quien a ganado el mejor jugador de los			historia del futbol	5	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15. fomentar por medio del debate la higiene y el aseo personal			higiene y aseo personal	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juego predeportivo presicion con lanzamientos larg			x	**10**	
2. control con la planta y pase con la mano	**x**			**20**	**balones, platillos, aros, conos**
3. partido correctivo		**x**		**10**	**balon, petos**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	guntas sobre que aprendio en la cla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.5	riguar sobre la historia del futbol s	

}	**GINA PAOLA PINZON**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/12/2022	**Lugar: Miguel Antonio**	**Municipio: Funza**	**Hora:**	**N° de sesión: 130**	**N° de semana: 37**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON			**N° de deportistas: 3**		**Edades: 06 a 08 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL DOMINIO DE TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA INICIACION ENFATIZANDO EN LA RECREACION

Objetivo Especifico: OPTIMIZAR CONTROL DOMINIO CON PLANTA POR MEDIO DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS EN RECREACION

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Trabajo en equipo	X	Autodominino	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
obediencia	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Coperacion	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**X**	**3**	**Socializar que se va realizar en clase**
1. llamado ha llamado a lista	llamado a lista		**X**	3	Planilla
2. coordinacion 2 en fondo	Movilidad Articular				
3. Calentamiento guiado por en instructor en espacio	Calentamiento		**X**	14	platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			iempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Funcional			**platillos**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. circuito coordinativo de resistencia aerobica con finalizacion en porterias		Anaerobica	**X**	10	**platillos, conos, aros, balones**
5.	Velocidad	gestual			
6.		Desplazamiento			**Palo de escoba o cuerda de salto**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2. ejercicios de ritmo y movimiento con instrumentos musicales combinando los ejercicios	Ritmo	X	15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		caminar	15	**balones, platillos, aros, conos**
8. circuito de lanzamientos con balon por parejas y en relevos		correr		
9		saltar		
10.		atrapar		
	Componente teorico	TEMAS		
11. debatir quien a ganado el mejor jugador de los		historia del	5	
12				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
15. fomentar por medio del debate la higiene y el aseo		higiene y aseo	5	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juego predeportivo yermis			x	**10**	
2. control con la planta y pase con la mano	**x**			**20**	**balones, platillos, aros, conos**
3. partido correctivo		**x**		**10**	**balon, petos**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	untas sobre que aprendio en la c	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.5	guar sobre la historia del futbol	

Nombre del formador:	**GINA PAOLA PINZON**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/12/2022	**Lugar: Miguel Antonio Caro**	**Municipio: Funza**	**Hora:**	**N° de sesión: 120**		**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON			**N° de deportistas: 14**			**Edades: 09 a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL DOMINIO DE TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA FUNDAMENTACION ENFATIZANDO EN LA RECREACION						
Objetivo Especifico: OPTIMIZAR CONTROL DOMINIO CON PLANTA POR MEDIO DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS EN RECREACION						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Trabajo en equipo	X	Autodominino	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
obediencia	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Coperacion	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**X**	**3**	**Socializar que se va realizar en clase**
1. llamado ha llamado a lista	llamado a lista		**X**	3	Planilla
2. coordinacion 2 en fondo	Movilidad Articular				
3. Calentamiento guiado por en instructor en espacio	Calentamiento		**X**	14	platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 MIN	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Funcional			**platillos**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Circuito de resistencia a la velocidad		Anaerobica	**X**	20	**platillos, conos, aros, balones**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. ejercicios de adaptacion por grupos de 3 con 2 balones	Adaptación	X	10	**balones, platillos, aros, conos**
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		caminar	10	**balones, platillos, aros, conos**
8. circuito de lanzamientos con balon por parejas		correr		
9		saltar		
10.		atrapar		
	Componente teorico	TEMAS		
11. debatir quien a ganado el mejor jugador de los mundiales		historia del futbol	5	
12				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
15. fomentar por medio del debate la higiene y el aseo		igiene y aseo person	5	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juego predeportivo competencia de cuerda			x	**10**	
2. control con la planta y pase con borde interno arras de	**x**			**20**	**balones, platillos, aros, conos**
3. partido correctivo		**x**		**10**	**balon, petos**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	guntas sobre que aprendio en la cla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.5	riguar sobre la historia del futbol s	

Nombre del formador:	**GINA PAOLA PINZON**
Firma formador	

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

Fecha: 6/12/2022	**Lugar: Miguel Antonio Carc**	**Municipio: Funza**		**Hora:**	**N° de sesión: 121**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON				**N° de deportistas: 14**		**Edades: 09 a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL DOMINIO DE TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA FUNDAMENTACION ENFATIZANDO EN LA RECREACION

Objetivo Especifico: OPTIMIZAR CONTROL DOMINIO CON PLANTA POR MEDIO DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS EN RECREACION

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Trabajo en equipo	X	Autodominino	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
obediencia		Cumplimiento		Juego Limpio		Coperacion	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**X**	**3**	**Socializar que se va realizar en clase**
1. llamado ha llamado a lista	llamado a lista		**X**	3	Planilla
2. coordinacion 2 en fondo	Movilidad Articular				
3. Calentamiento guiado por en instructor en espacio	Calentamiento		**X**	14	platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 Min	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Funcional			**platillos**
2. ejercicios de fuerza exploxiva por estaciones		Explosiva	**X**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			**platillos, conos, aros, balones**
5.	Velocidad	gestual			
6.		Desplazamiento			**Palo de escoba o cuerda de salto**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3. ejercicios de equilibrio con papel higienico combinano	Equilibrio		X	10	**aros, costales, palo de escoba**
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		**balones, platillos, aros, conos**
			caminar	10	
8. circuito de lanzamientos con balon por parejas			correr		
9			saltar		
10.			atrapar		
	Componente teorico		TEMAS		
11. debatir quien a ganado el mejor jugador de los			historia del futbol	5	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15. fomentar por medio del debate la higiene y el aseo			higiene y aseo	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juego predeportivo quemados con balon pero tiene que picar antes de tocar al contrincante			x	**10**	
2. control con la planta y pase con borde interno arras de	**x**			**20**	**balones, platillos, aros, conos**
3. partido correctivo		**x**		**10**	**balon, petos**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	guntas sobre que aprendio en la cla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.5	riguar sobre la historia del futbol s	

Nombre del formador:	**GINA PAOLA PINZON**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/12/2022	**Lugar: Miguel Antonio Caro**	**Municipio: Funza**	**Hora:**	**N° de sesión: 122**	**N° de semana:34**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON			**N° de deportistas:14**		**Edades: 09 a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL DOMINIO DE TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA FUNDAMENTACION ENFATIZADO EN LA RECREACION

Objetivo Especifico: OPTIMIZAR CONTROL DOMINIO CON PLANTA POR MEDIO DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS EN RECREACION

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Trabajo en equipo	X	Autodominino	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
obediencia		Cumplimiento		Juego Limpio		Coperacion	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**X**	**3**	**Socializar que se va realizar en clase**
1. llamado ha llamado a lista	llamado a lista		**X**	3	Planilla
2. coordinacion 2 en fondo	Movilidad Articular				
3. Calentamiento guiado por en instructor en espacio	Calentamiento		**X**	14	platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Funcional			**platillos**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. resistencia anarobica por medio de la recreacion por		Anaerobica	**X**	10	**platillos, conos, aros, balones**
5.	Velocidad	gestual			
6.		Desplazamiento			**Palo de escoba o cuerda de salto**
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2. ejercicios de ritmo por medio de guia del instructor	Ritmo	x	15	**cuerda de salto, conos, platillos, aros**
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		caminar	15	**balones, platillos, aros, conos**
8. circuito de lanzamientos con balon por parejas y en		correr		
9		saltar		
10.		atrapar		
	Componente teorico	TEMAS		
11. debatir quien a ganado el mejor jugador de los		historia del futbol	5	
12				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
15. fomentar por medio del debate la higiene y el aseo		higiene y aseo	5	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juego predeportivo ponchados con bases			x	**10**	
2. control con la planta y pase con la mano largas distacias	**x**			**20**	**balones, platillos, aros, conos**
3. partido correctivo		**x**		**10**	**balon, petos**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	guntas sobre que aprendio en la cla	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: Miguel Antonio Car**	**Municipio: Funza**		**Hora:**	**N° de sesión: 123**	**N° de semana: 35**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON				**N° de deportistas: 14**		**Edades: 09 a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL DOMINIO DE TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA FUNDAMENTACION ENFATIZADO EN LA RECREACION						
Objetivo Especifico: OPTIMIZAR CONTROL DOMINIO CON PLANTA POR MEDIO DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS EN RECREACION						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Trabajo en equipo	X	Autodominino	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
obediencia		Cumplimiento		Juego Limpio		Coperacion	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**X**	**3**	**Socializar que se va realizar en clase**
1. llamado ha llamado a lista	llamado a lista		**X**	3	Planilla
2. coordinacion 2 en fondo	Movilidad Articular				
3. Calentamiento guiado por en instructor en espacio	Calentamiento		**X**	14	platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 Min	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Funcional			**platillos**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. resistencia anarobica por medio de la recreacion por		Anaerobica	**X**	10	**platillos, conos, aros, balones**
5.	Velocidad	gestual			
6.		Desplazamiento			**Palo de escoba o cuerda de salto**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2. ejercicios de ritmo por medio de guia del instructor	Ritmo	x	15	**cuerda de salto, conos, platillos, aros**
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		caminar	15	**balones, platillos, aros, conos**
8. circuito de lanzamientos con balon por parejas y en		correr		
9		saltar		
10.		atrapar		
	Componente teorico	TEMAS		
11. debatir quien a ganado el mejor jugador de los		historia del futbol	5	
12				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
15. fomentar por medio del debate la higiene y el aseo		higiene y aseo	5	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juego predeportivo ponchados con bases			x	**10**	
2. control con la planta y pase con la mano	**x**			**20**	**balones, platillos, aros, conos**
3. partido correctivo		**x**		**10**	**balon, petos**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	guntas sobre que aprendio en la cla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.5	riguar sobre la historia del futbol s	

Nombre del formador:	**GINA PAOLA PINZON**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	**Lugar: Miguel Antonio Carc**	**Municipio: Funza**	**Hora:**	**N° de sesión: 124**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 09 a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL DOMINIO DE TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA FUNDAMENTACION ENFATIZANDO EN LA RECREACION

Objetivo Especifico: OPTIMIZAR CONTROL DOMINIO CON PLANTA POR MEDIO DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS EN RECREACION

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Trabajo en equipo	X	Autodominino	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
obediencia		Cumplimiento		Juego Limpio		Coperacion	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**X**	**3**	**Socializar que se va realizar en clase**
1. llamado ha llamado a lista	llamado a lista		**X**	3	Planilla
2. coordinacion 2 en fondo	Movilidad Articular				
3. Calentamiento guiado por en instructor en espacio	Calentamiento		**X**	14	platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			iempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Funcional			**platillos**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			**platillos, conos, aros, balones**
5.	Velocidad	gestual			
6. ejercicios de velocidad de desplazamiento guiados por		Desplazamiento	**x**	20	**Palo de escoba o cuerda de salto**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3. ejercicios de equilibrio con papel higienico combinano	Equilibrio		X	10	**aros, costales, palo de escoba**
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			caminar	10	**balones, platillos, aros, conos**
8. circuito de lanzamientos con balon por parejas			correr		
9			saltar		
10.			atrapar		
	Componente teorico		TEMAS		
11. debatir quien a ganado el mejor jugador de los			historia del futbol	5	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15. fomentar por medio del debate la higiene y el aseo			higiene y aseo	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juego predeportivo quemados con balon pero tiene que picar antes de tocar al contrincante			x	**10**	
2. control con la planta y pase con borde interno arras de	**x**			**20**	**balones, platillos, aros, conos**
3. partido correctivo		**x**		**10**	**balon, petos**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	guntas sobre que aprendio en la cla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.5	riguar sobre la historia del futbol s	

Nombre del formador:	**GINA PAOLA PINZON**
Firma formador	

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

Fecha:	**14/12/2022**	**Lugar: Miguel Antonio Car**	**Municipio: Funza**	**Hora:**	**N° de sesión: 125**	**N° de semana: 35**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON				**N° de deportistas: 14**		**Edades: 09 a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL DOMINIO DE TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA FUNDAMENTACION ENFATIZANDO EN LA RECREACION

Objetivo Especifico: OPTIMIZAR CONTROL DOMINIO CON PLANTA POR MEDIO DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS EN RECREACION

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Trabajo en equipo	X	Autodominino	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
obediencia		Cumplimiento		Juego Limpio		Coperacion	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**X**	**3**	**Socializar que se va realizar en clase**
1. llamado ha llamado a lista	llamado a lista	**X**	3	Planilla
2. coordinacion 2 en fondo	Movilidad Articular			
3. Calentamiento guiado por en instructor en espacio	Calentamiento	**X**	14	platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 Min	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Funcional			**platillos**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Circuito de resistencia aerobica con balon		Anaerobica	**X**	20	**platillos, conos, aros, balones**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. ejercicios de diferenciacion por medio de lanzamientos	Diferenciación	X	10	**pelota de papel, aros, platillos, conos**
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		caminar	10	**balones, platillos, aros, conos**
8. circuito de lanzamientos con balon por parejas		correr		
9		saltar		
10.		atrapar		
	Componente teorico	TEMAS		
11. debatir quien a ganado el mejor jugador de los		historia del futbol	5	
12				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
15. fomentar por medio del debate la higiene y el aseo		igiene y aseo person	5	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juego predeportivo de tingo tango			x	**10**	
2. control con la planta y pase con borde interno arras de	**x**			**20**	**balones, platillos, aros, conos**
3. partido correctivo		**x**		**10**	**balon, petos**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	guntas sobre que aprendio en la cla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.5	riguar sobre la historia del futbol s	

Nombre del formador:	**GINA PAOLA PINZON**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/12/2022**	**Lugar: Miguel Antonio Car**	**Municipio: Funza**	**Hora:**	**N° de sesión: 126**	**N° de semana: 36**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON				**N° de deportistas: 14**		**Edades: 09 a 13 años**

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

Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL DOMINIO DE TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA FUNDAMENTACION ENFATIZANDO EN LA RECREACION

Objetivo Especifico: OPTIMIZAR CONTROL DOMINIO CON PLANTA POR MEDIO DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS EN RECREACION

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Trabajo en equipo	X	Autodominino	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
obediencia		Cumplimiento		Juego Limpio		Coperacion	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**X**	**3**	**Socializar que se va realizar en clase**
1. llamado ha llamado a lista	llamado a lista		**X**	3	Planilla
2. coordinacion 2 en fondo	Movilidad Articular				
3. Calentamiento guiado por en instructor en espacio	Calentamiento		**X**	14	platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Funcional			**platillos**
2. ejercicios de fuerza exploxiva por estaciones		Explosiva	**X**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			**platillos, conos, aros, balones**
5.	Velocidad	gestual			
6.		Desplazamiento	X		**Palo de escoba o cuerda de salto**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. ejercicios de equllibrio con papel higienico	Equilibrio	X	10	**aros, costales, palo de escoba**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		caminar	10	**balones, platillos, aros, conos**
8. circuito de lanzamientos con balon por parejas		correr		
9		saltar		
10.		atrapar		
	Componente teorico	TEMAS		
11. debatir quien a ganado el mejor jugador de los		historia del futbol sala a	5	
12				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
15. fomentar por medio del debate la higiene y el aseo		higiene y aseo	5	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juego predeportivo quemados con balon pero tiene que picar antes de tocar al contrincante			x	**10**	
2. control con la planta y pase con borde interno arras de piso en cortas distancias	**x**			**20**	**balones, platillos, aros, conos**
3. partido correctivo		**x**		**10**	**balon, petos**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	preguntas sobre que aprendio en la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.5	averiguar sobre la historia del futbol sala	

Nombre del formador:	**GINA PAOLA PINZON**
Firma formador	

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

Fecha: 20/12/2022	**Lugar: Miguel Antonio Caro**	**Municipio: Funza**	**Hora:**	**N° de sesión: 127**	**N° de semana: 36**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 09 a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL DOMINIO DE TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA FUNDAMENTACION ENFATIZANDO EN LA RECREACION

Objetivo Especifico: OPTIMIZAR CONTROL DOMINIO CON PLANTA POR MEDIO DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS EN RECREACION

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Trabajo en equipo	X	Autodominino	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
obediencia	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Coperacion	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**X**	**3**	**Socializar que se va realizar en clase**
1. llamado ha llamado a lista	llamado a lista	**X**	3	Planilla
2. coordinacion 2 en fondo	Movilidad Articular			
3. Calentamiento guiado por en instructor en espacio	Calentamiento	**X**	14	platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 Min	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Funcional			**platillos**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Circuito de resistencia a la velocidad		Anaerobica	**X**	20	**platillos, conos, aros, balones**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. ejercicios de adaptacion por grupos de 3 con 2 balones	Adaptación	X	10	**balones, platillos, aros, conos**
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		caminar	10	**balones, platillos, aros, conos**
8. circuito de lanzamientos con balon por parejas		correr		
9		saltar		
10.		atrapar		
	Componente teorico	TEMAS		
11. debatir quien a ganado el mejor jugador de los		historia del futbol	5	
12				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
15. fomentar por medio del debate la higiene y el aseo		igiene y aseo person	5	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juego predeportivo competencia de cuerda			x	**10**	
2. control con la planta y pase con borde interno arras de	**x**			**20**	**balones, platillos, aros, conos**
3. partido correctivo		**x**		**10**	**balon, petos**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	guntas sobre que aprendio en la cla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.5	riguar sobre la historia del futbol s	

Nombre del formador:	**GINA PAOLA PINZON**
Firma formador	

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

Fecha:	**21/12/2022**	**Lugar: Miguel Antonio Ca**	**Municipio: Funza**	**Hora:**	**N° de sesión: 128**	**N° de semana: 36**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON				**N° de deportistas: 14**		**Edades: 09 a 13 años**

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

Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL DOMINIO DE TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA FUNDAMENTACION ENFATIZANDO EN LA RECREACION

Objetivo Especifico: OPTIMIZAR CONTROL DOMINIO CON PLANTA POR MEDIO DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS EN RECREACION

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Trabajo en equipo	X	Autodominino	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
obediencia		Cumplimiento		Juego Limpio		Coperacion	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**X**	**3**	**Socializar que se va realizar en clase**
1. llamado ha llamado a lista	llamado a lista	**X**	3	Planilla
2. coordinacion 2 en fondo	Movilidad Articular			
3. Calentamiento guiado por en instructor en espacio	Calentamiento	**X**	14	platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Funcional			**platillos**
2. ejercicios de fuerza exploxiva por estaciones		Explosiva	**X**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			**platillos, conos, aros, balones**
5.	Velocidad	gestual			
6.		Desplazamiento			**Palo de escoba o cuerda de salto**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. ejercicios de equllibrio con papel higienico combinano	Equilibrio	X	10	**aros, costales, palo de escoba**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		caminar	10	**balones, platillos, aros, conos**
8. circuito de lanzamientos con balon por parejas		correr		
9		saltar		
10.		atrapar		
	Componente teorico	TEMAS		
11. debatir quien a ganado el mejor jugador de los		historia del	5	
12				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
15. fomentar por medio del debate la higiene y el aseo		higiene y aseo	5	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juego predeportivo quemados con balon pero tiene que picar antes de tocar al contrincante			x	**10**	
2. control con la planta y pase con borde interno arras de	**x**			**20**	**balones, platillos, aros, conos**
3. partido correctivo		**x**		**10**	**balon, petos**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.5	charla sobre el respeto	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/12/2022**	**Lugar: Miguel Antonio Car**	**Municipio: Funza**	**Hora:**	**N° de sesión: 129**	**N° de semana: 37**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON				**N° de deportistas: 14**		**Edades: 09 a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL DOMINIO DE TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA FUNDAMENTACION ENFATIZADO EN LA RECREACION

Objetivo Especifico: OPTIMIZAR CONTROL DOMINIO CON PLANTA POR MEDIO DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS EN RECREACION

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Trabajo en equipo	X	Autodominino	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
obediencia		Cumplimiento		Juego Limpio		Coperacion	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**X**	**3**	**Socializar que se va realizar en clase**
1. llamado ha llamado a lista	llamado a lista		**X**	3	Planilla
2. coordinacion 2 en fondo	Movilidad Articular				
3. Calentamiento guiado por en instructor en espacio	Calentamiento		**X**	14	platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 Mi	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Funcional			**platillos**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. resistencia anarobica por medio de la recreacion por		Anaerobica	**X**	10	**platillos, conos, aros, balones**
5.	Velocidad	gestual			
6.		Desplazamiento			**Palo de escoba o cuerda de salto**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2. ejercicios de ritmo por medio de guia del instructor	Ritmo	x	15	**cuerda de salto, conos, platillos, aros**
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		caminar	15	**balones, platillos, aros, conos**
8. circuito de lanzamientos con balon por parejas y en		correr		
9		saltar		
10.		atrapar		
	Componente teorico	TEMAS		
11. debatir quien a ganado el mejor jugador de los		historia del futbol	5	
12				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
15. fomentar por medio del debate la higiene y el aseo		higiene y aseo	5	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juego predeportivo ponchados con bases			x	**10**	
2. control con la planta y pase con la mano largas distacias	**x**			**20**	**balones, platillos, aros, conos**
3. partido correctivo		**x**		**10**	**balon, petos**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	guntas sobre que aprendio en la cla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.5	riguar sobre la historia del futbol s	

Nombre del formador:	**GINA PAOLA PINZON**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27/12/2022**	**Lugar: Miguel Antonio Car**	**Municipio: Funza**	**Hora:**	**N° de sesión: 130**	**N° de semana: 37**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON				**N° de deportistas: 14**		**Edades: 09 a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL DOMINIO DE TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA FUNDAMENTACION ENFATIZANDO EN LA RECREACION

Objetivo Especifico: GENERAR ACTIVIDADES PARA QUE EL DEPORTISTA MEJORE EL CONTROL DOMINIO CON PLANTA POR MEDIO DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS EN RECR

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Trabajo en equipo	X	Autodominino	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
obediencia		Cumplimiento		Juego Limpio		Coperacion	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**X**	**3**	**Socializar que se va realizar en clase**
1. llamado ha llamado a lista	llamado a lista		**X**	3	Planilla
2. coordinacion 2 en fondo	Movilidad Articular				
3. Calentamiento guiado por en instructor en espacio reducido	Calentamiento		**X**	14	platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Funcional			**platillos**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Circuito de resistencia a la velocidad		Anaerobica	**X**	20	**platillos, conos, aros, balones**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. ejercicios de adaptacion por grupos de 3 con 2 balones	Adaptación	X	10	**balones, platillos, aros, conos**
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		caminar	10	**balones, platillos, aros, conos**
8. circuito de lanzamientos con balon por parejas		correr		
9		saltar		
10.		atrapar		
	Componente teorico	TEMAS		
11. debatir quien a ganado el mejor jugador de los mundiales		historia del futbol sala a nivel sur americano	5	
12				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
15. fomentar por medio del debate la higiene y el aseo personal		higiene y aseo personal	5	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juego predeportivo competencia de cuerda			x	**10**	
2. control con la planta y pase con borde interno arras de piso en largas distancias	**x**			**20**	**balones, platillos, aros, conos**
3. partido correctivo		**x**		**10**	**balon, petos**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	preguntas sobre que aprendio en la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.5	averiguar sobre la historia del futbol sala	

Nombre del formador:	**GINA PAOLA PINZON**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/12/2022**	**Lugar: Miguel Antonio Car**	**Municipio: Funza**	**Hora:**	**N° de sesión: 131**	**N° de semana: 37**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON				**N° de deportistas: 14**		**Edades: 09 a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL DOMINIO DE TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA INICIACION ENFATIZANDO EN LA RECREACION

Objetivo Especifico: OPTIMIZAR CONTROL DOMINIO CON PLANTA POR MEDIO DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS EN RECREACION

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Trabajo en equipo	X	Autodominino	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
obediencia		Cumplimiento		Juego Limpio		Coperacion	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**X**	**3**	**Socializar que se va realizar en clase**
1. llamado ha llamado a lista	llamado a lista		**X**	3	Planilla
2. coordinacion 2 en fondo	Movilidad Articular				
3. Calentamiento guiado por en instructor en espacio reducido	Calentamiento		**X**	14	platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Funcional			**platillos**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Circuito de resistencia a la velocidad		Anaerobica	**X**	20	**platillos, conos, aros, balones**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. ejercicios de adaptacion por grupos de 3 con 2 balones	Adaptación	X	10	**balones, platillos, aros, conos**
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		caminar	10	**balones, platillos, aros, conos**
8. circuito de lanzamientos con balon por parejas		correr		
9		saltar		
10.		atrapar		
	Componente teorico	TEMAS		
11. debatir quien a ganado el mejor jugador de los mundiales		historia del futbol sala a nivel sur americano	5	
12				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
15. fomentar por medio del debate la higiene y el aseo personal		higiene y aseo personal	5	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juego predeportivo competencia de cuerda			X	**10**	
2. control con la planta y pase con borde interno arras de piso en largas distancias	**x**			**20**	**balones, platillos, aros, conos**
3. partido correctivo		**x**		**10**	**balon, petos**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	preguntas sobre que aprendio en la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.5	averiguar sobre la historia del futbol sala	

Nombre del formador:	**GINA PAOLA PINZON**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/12/2022	**Lugar: Miguel Antonio Car**	**Municipio: Funza**	**Hora:**	**N° de sesión: 120**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON			**N° de deportistas: 31**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL DOMINIO DE TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA PERFECCIONAMIENTO

Objetivo Especifico: OPTIMIZAR CONTROL DOMINIO CON PLANTA

Objetivo Tecnico o Tactico: RELAIZAR EJERCICIOS DE MARCAJES DE PRESSING Y CARGA (1 VS 1, 2 VS 2, 3 VS 3)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Trabajo en equipo	X	Autodominino	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
obediencia		Cumplimiento		Juego Limpio		Coperacion	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**X**	**3**	**Socializar que se va realizar en clase**
1. llamado ha llamado a lista	llamado a lista		**X**	3	Planilla
2. coordinacion 2 en fondo	Movilidad Articular				
3. Calentamiento guiado por en instructor en espacio reducido	Calentamiento		**X**	14	platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Funcional			**platillos**
2. ejercicios de fuerza exploxiva por estaciones		Explosiva	**X**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		**platillos, conos, aros, balones**
5.	Velocidad	gestual			
6.		Desplazamiento	X		**Palo de escoba o cuerda de salto**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. ejercicios de equllibrio con papel higienico	Equilibrio	X	10	**aros, costales, palo de escoba**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		**balones, platillos, aros, conos**
		caminar	10	
8. circuito de lanzamientos con balon por parejas		correr		
9		saltar		
10.		atrapar		
	Componente teorico	TEMAS		
11. debatir quien a ganado el mejor jugador de los mundiales		historia del futbol sala a nivel sur americano	5	
12				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
15. fomentar por medio del debate la higiene y el aseo personal		higiene y aseo personal	5	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juego predeportivo quemados con balon pero			x	**10**	
2. control con la planta y pase con borde interno arras de piso en cortas distancias	**x**			**20**	**balones, platillos, aros, conos**
3. partido correctivo		**x**		**10**	**balon, petos**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	preguntas sobre que aprendio en la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.5	averiguar sobre la historia del futbol sala	

Nombre del formador	**GINA PAOLA PINZON**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/12/2022	**Lugar: Miguel Antonio Caro**	**Municipio: Funza**	**Hora:**	**N° de sesión: 121**	**N° de semana: 34**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON			**N° de deportistas: 31**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL DOMINIO DE TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA PERFECCIONAMIENTO					
Objetivo Especifico: OPTIMIZAR CONTROL DOMINIO CON PLANTA					
Objetivo Tecnico o Tactico: RELAIZAR EJERCICIOS DE MARCAJES DE PRESSING Y CARGA (1 VS 1, 2 VS 2, 3 VS 3)					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Trabajo en equipo	X	Autodominino	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
obediencia		Cumplimiento		Juego Limpio		Coperacion	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**X**	**3**	**Socializar que se va realizar en clase**
1. llamado ha llamado a lista	llamado a lista		**X**	3	Planilla
2. coordinacion 2 en fondo	Movilidad Articular				
3. Calentamiento guiado por en instructor en espacio	Calentamiento		**X**	14	platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			Tiempo 90 Mi	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Funcional			**platillos**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. resistencia anarobica por medio de la recreacion por		Anaerobica	**X**	10	**platillos, conos, aros, balones**
5.	Velocidad	gestual			
6.		Desplazamiento			**Palo de escoba o cuerda de salto**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2. ejercicios de ritmo por medio de guia del instructor	Ritmo		x	15	**cuerda de salto, conos, platillos, aros**
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			caminar	15	**balones, platillos, aros, conos**
8. circuito de lanzamientos con balon por parejas y en			correr		
9			saltar		
10.			atrapar		
	Componente teorico		TEMAS		
11. debatir quien a ganado el mejor jugador de los			historia del futbol	5	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15. fomentar por medio del debate la higiene y el aseo			higiene y aseo	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juego predeportivo ponchados con bases			x	**10**	**balones, platillos, aros, conos**
2. control con la planta y pase con la mano largas distacias	**x**			**20**	
3. partido correctivo		**x**		**10**	**balon, petos**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	guntas sobre que aprendio en la cla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.5	riguar sobre la historia del futbol s	

Nombre del formador:	**GINA PAOLA PINZON**
Firma formador	

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

Fecha: 7/12/2022	**Lugar:** Miguel Antonio Car	**Municipio:** Funza		**Hora:**	**N° de sesión:** 122	**N° de semana:** 34
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON				**N° de deportistas:** 31		**Edades:** 14 a 17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL DOMINIO DE TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA FUNDAMENTACION ENFATIZADO EN LA RECREACION						
Objetivo Especifico: OPTIMIZAR CONTROL DOMINIO CON PLANTA POR MEDIO DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS EN RECREACION						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Trabajo en equipo	X	Autodominino	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
obediencia		Cumplimiento		Juego Limpio		Coperacion	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 N	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**X**	**3**	**Socializar que se va realizar en clase**
1. llamado ha llamado a lista	llamado a lista	**X**	3	Planilla
2. coordinacion 2 en fondo	Movilidad Articular			
3. Calentamiento guiado por en instructor en espacio	Calentamiento	**X**	14	platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Funcional			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
5.	Velocidad	gestual			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		caminar	
		correr	
9		saltar	
10.		atrapar	
	Componente teorico	TEMAS	
		historia del	
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
		higiene y aseo	
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
					balones, platillos, aros, conos
3. encuentro deportivo amistoso		**x**		**40**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	untas sobre que aprendio en la c	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.5	iguar sobre la historia del futbol	

Nombre del formador:	**GINA PAOLA PINZON**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: Miguel Antonio Car**	**Municipio: Funza**	**Hora:**	**N° de sesión: 123**	**N° de semana: 35**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON			**N° de deportistas: 31**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL DOMINIO DE TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA PERFECCIONAMIENTO					
Objetivo Especifico: OPTIMIZAR CONTROL DOMINIO CON PLANTA					
Objetivo Tecnico o Tactico: RELAIZAR EJERCICIOS DE MARCAJES DE PRESSING Y CARGA (1 VS 1, 2 VS 2, 3 VS 3)					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Trabajo en equipo	X	Autodominino	X	Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
obediencia		Cumplimiento		Juego Limpio		Coperacion	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**X**	**3**	**Socializar que se va realizar en clase**
1. llamado ha llamado a lista	llamado a lista		**X**	3	Planilla
2. coordinacion 2 en fondo	Movilidad Articular				
3. Calentamiento guiado por en instructor en espacio	Calentamiento		**X**	14	platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Funcional			**platillos**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Circuito de resistencia a la velocidad		Anaerobica	**X**	20	**platillos, conos, aros, balones**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo		X		
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. ejercicios de adaptacion por grupos de 3 con 2	Adaptación		X	10	**balones, platillos, aros, conos**
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			caminar	10	**balones, platillos, aros, conos**
8. circuito de lanzamientos con balon por parejas			correr		
9			saltar		
10.			atrapar		
	Componente teorico		TEMAS		
11. debatir quien a ganado el mejor jugador de los			historia del futbol sala a	5	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15. fomentar por medio del debate la higiene y el aseo			higiene y aseo personal	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juego predeportivo competencia de cuerda			x	**10**	
2. control con la planta y pase con borde interno arras de piso en largas distancias	**x**			**20**	**balones, platillos, aros, conos**
3. partido correctivo		**x**		**10**	**balon, petos**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	preguntas sobre que aprendio en la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.5	averiguar sobre la historia del futbol sala	

Nombre del formador:	**GINA PAOLA PINZON**
Firma formador	

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

Fecha:	**13/12/2022**	**Lugar: Miguel Antonio Ca**	**Municipio: Funza**	**Hora:**	**N° de sesión: 124**	**N° de semana: 35**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON				**N° de deportistas: 31**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL DOMINIO DE TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA PERFECCIONAMIENTO

Objetivo Especifico: OPTIMIZAR CONTROL DOMINIO CON PLANTA

Objetivo Tecnico o Tactico: RELAIZAR EJERCICIOS DE MARCAJES DE PRESSING Y CARGA (1 VS 1, 2 VS 2, 3 VS 3)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Trabajo en equipo	X	Autodominino	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
obediencia		Cumplimiento		Juego Limpio		Coperacion	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**X**	**3**	**Socializar que se va realizar en clase**
1. llamado ha llamado a lista	llamado a lista		**X**	3	Planilla
2. coordinacion 2 en fondo	Movilidad Articular				
3. Calentamiento guiado por en instructor en espacio	Calentamiento		**X**	14	platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Funcional			**platillos**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Circuito de resistencia a la velocidad		Anaerobica	**X**	20	**platillos, conos, aros, balones**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. ejercicios de adaptacion por grupos de 3 con 2 balones	Adaptación	X	10	**balones, platillos, aros, conos**
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		caminar	10	**balones, platillos, aros, conos**
8. circuito de lanzamientos con balon por parejas		correr		
9		saltar		
10.		atrapar		
	Componente teorico	TEMAS		
11. debatir quien a ganado el mejor jugador de los		historia del futbol	5	
12				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
15. fomentar por medio del debate la higiene y el aseo		igiene y aseo person	5	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juego predeportivo competencia de cuerda			x	**10**	
2. control con la planta y pase con borde interno arras de	**x**			**20**	**balones, platillos, aros, conos**
3. partido correctivo		**x**		**10**	**balon, petos**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	guntas sobre que aprendio en la cla	

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

Fecha:	**14/12/2022**	**Lugar: Miguel Antonio Car**	**Municipio: Funza**	**Hora:**	**N° de sesión: 125**	**N° de semana: 35**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON				**N° de deportistas: 31**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL DOMINIO DE TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA PERFECCIONAMIENTO

Objetivo Especifico: OPTIMIZAR CONTROL DOMINIO CON PLANTA

Objetivo Tecnico o Tactico: RELAIZAR EJERCICIOS DE MARCAJES DE PRESSING Y CARGA (1 VS 1, 2 VS 2, 3 VS 3)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Trabajo en equipo	X	Autodominino	X	Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
obediencia		Cumplimiento		Juego Limpio		Coperacion	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**X**	**3**	**Socializar que se va realizar en clase**
1. llamado ha llamado a lista	llamado a lista	**X**	3	Planilla
2. coordinacion 2 en fondo	Movilidad Articular			
3. Calentamiento guiado por en instructor en espacio	Calentamiento	**X**	14	platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Funcional			**platillos**
2. ejercicios de fuerza exploxiva por estaciones		Explosiva	**X**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		**platillos, conos, aros, balones**
5.	Velocidad	gestual			
6.		Desplazamiento			**Palo de escoba o cuerda de salto**
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. ejercicios de equllibrio con papel higienico combinano	Equilibrio	X	10	**aros, costales, palo de escoba**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		**balones, platillos, aros, conos**
8. circuito de lanzamientos con balon por parejas		caminar	10	
9		correr		
10.		saltar		
		atrapar		
	Componente teorico	TEMAS		
11. debatir quien a ganado el mejor jugador de los		historia del	5	
12				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
15. fomentar por medio del debate la higiene y el aseo		higiene y aseo	5	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juego predeportivo quemados con balon pero tiene que picar antes de tocar al contrincante			x	**10**	
2. control con la planta y pase con borde interno arras de	**x**			**20**	**balones, platillos, aros, conos**
3. partido correctivo		**x**		**10**	**balon, petos**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	untas sobre que aprendio en la c	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.5	iguar sobre la historia del futbol	

Nombre del formador:	**GINA PAOLA PINZON**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/12/2022	**Lugar: Miguel Antonio Car**	**Municipio: Funza**	**Hora:**	**N° de sesión: 126**	**N° de semana: 36**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON			**N° de deportistas: 31**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL DOMINIO DE TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA PERFECCIONAMIENTO					
Objetivo Especifico: OPTIMIZAR CONTROL DOMINIO CON PLANTA					
Objetivo Tecnico o Tactico: RELAIZAR EJERCICIOS DE MARCAJES DE PRESSING Y CARGA (1 VS 1, 2 VS 2, 3 VS 3)					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Trabajo en equipo	X	Autodominino	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
obediencia		Cumplimiento		Juego Limpio		Coperacion	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**X**	**3**	**Socializar que se va realizar en clase**
1. llamado ha llamado a lista	llamado a lista		**X**	3	Planilla
2. coordinacion 2 en fondo	Movilidad Articular				
3. Calentamiento guiado por en instructor en espacio	Calentamiento		**X**	14	platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Funcional			**platillos**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. resistencia anarobica por medio de la recreacion por		Anaerobica	**X**	10	**platillos, conos, aros, balones**
5.	Velocidad	gestual			
6.		Desplazamiento	x		**Palo de escoba o cuerda de salto**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2. ejercicios de ritmo por medio de guia del instructor	Ritmo		x	15	**cuerda de salto, conos, platillos, aros**
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación		x		
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			caminar	15	**balones, platillos, aros, conos**
8. circuito de lanzamientos con balon por parejas y en			correr		
9			saltar		
10.			atrapar		
	Componente teorico		TEMAS		
11. debatir quien a ganado el mejor jugador de los			historia del futbol	5	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15. fomentar por medio del debate la higiene y el aseo			higiene y aseo	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juego predeportivo ponchados con bases			x	**10**	
2. control con la planta y pase con la mano largas distacias	**x**			**20**	**balones, platillos, aros, conos**
3. partido correctivo		**x**		**10**	**balon, petos**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	guntas sobre que aprendio en la cla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.5	riguar sobre la historia del futbol s	

Nombre del formador:	**GINA PAOLA PINZON**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/12/2022	**Lugar: Miguel Antonio Car**	**Municipio: Funza**	**Hora:**	**N° de sesión: 127**	**N° de semana: 36**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON			**N° de deportistas: 31**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL DOMINIO DE TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA PERFECCIONAMIENTO

Objetivo Especifico: OPTIMIZAR CONTROL DOMINIO CON PLANTA

Objetivo Tecnico o Tactico: RELAIZAR EJERCICIOS DE MARCAJES DE PRESSING Y CARGA (1 VS 1, 2 VS 2, 3 VS 3)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Trabajo en equipo	X	Autodominino	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
obediencia		Cumplimiento		Juego Limpio		Coperacion	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**X**	**3**	**Socializar que se va realizar en clase**
1. llamado ha llamado a lista	llamado a lista		**X**	3	Planilla
2. coordinacion 2 en fondo	Movilidad Articular				
3. Calentamiento guiado por en instructor en espacio	Calentamiento		**X**	14	platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Funcional			**platillos**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. resistencia anarobica por medio de la recreacion por		Anaerobica	**X**	10	**platillos, conos, aros, balones**
5.	Velocidad	gestual			
6.		Desplazamiento			**Palo de escoba o cuerda de salto**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2. ejercicios de ritmo por medio de guia del instructor	Ritmo		x	15	**cuerda de salto, conos, platillos, aros**
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		**balones, platillos, aros, conos**
			caminar	15	
8. circuito de lanzamientos con balon por parejas y en			correr		
9			saltar		
10.			atrapar		
	Componente teorico		TEMAS		
11. debatir quien a ganado el mejor jugador de los			historia del	5	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15. fomentar por medio del debate la higiene y el aseo			higiene y aseo	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juego predeportivo ponchados con bases			x	**10**	
2. control con la planta y pase Con Borde interno en cortas	**x**			**20**	**balones, platillos, aros, conos**
3. partido correctivo realizando pressing individual por		**x**		**10**	**balon, petos**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	untas sobre que aprendio en la c	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.5	iguar sobre la historia del futbol	

Nombre del formador:	**GINA PAOLA PINZON**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/12/2022	**Lugar: Miguel Antonio Caro**	**Municipio: Funza**	**Hora:**	**N° de sesión: 128**	**N° de semana: 36**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON			**N° de deportistas: 31**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL DOMINIO DE TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA INICIACION ENFATIZANDO EN LA RECREACION

Objetivo Especifico: OPTIMIZAR CONTROL DOMINIO CON PLANTA POR MEDIO DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS EN RECREACION

Objetivo Tecnico o Tactico: RELAIZAR EJERCICIOS DE MARCAJES DE PRESSING Y CARGA (1 VS 1, 2 VS 2, 3 VS 3)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Trabajo en equipo	X	Autodominino	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
obediencia		Cumplimiento		Juego Limpio		Coperacion	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**X**	**3**	**Socializar que se va realizar en clase**
1. llamado ha llamado a lista	llamado a lista		**X**	3	Planilla
2. coordinacion 2 en fondo	Movilidad Articular				
3. Calentamiento guiado por en instructor en espacio	Calentamiento		**X**	14	platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Funcional			**platillos**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Circuito de resistencia aerobica con balon		Anaerobica	**X**	20	**platillos, conos, aros, balones**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. ejercicios de diferenciacion por medio de	Diferenciación	X	10	**pelota de papel, aros, platillos, conos**
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		caminar	10	**balones, platillos, aros, conos**
8. circuito de lanzamientos con balon por parejas		correr		
9		saltar		
10.		atrapar		
	Componente teorico	TEMAS		
11. debatir quien a ganado el mejor jugador de los		historia del futbol sala a	5	
12				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
15. fomentar por medio del debate la higiene y el aseo		higiene y aseo personal	5	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juego predeportivo de tingo tango			x	**10**	**balones**
2. control con la planta y pase con borde interno arras de piso en cortas distancias	**x**			**20**	**balones, platillos, aros, conos**
3. partido correctivo realizando pressing individual por medio de la carga 1 vs 1		**x**		**10**	**balon, petos**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	preguntas sobre que aprendio en la clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.5	averiguar sobre la historia del futbol sala	

Nombre del formador:	**GINA PAOLA PINZON**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/12/2022**	**Lugar: Miguel Antonio Car**	**Municipio: Funza**	**Hora:**	**N° de sesión: 129**	**N° de semana: 37**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON				**N° de deportistas: 31**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL DOMINIO DE TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA FUNDAMENTACION ENFATIZANDO EN LA RECREACION

Objetivo Especifico: GENERAR ACTIVIDADES PARA QUE EL DEPORTISTA MEJORE EL CONTROL DOMINIO CON PLANTA POR MEDIO DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS E

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Trabajo en	X	Autodominino	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
obediencia		Cumplimiento		Juego Limpio		Coperacion	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**X**	**3**	**Socializar que se va realizar en clase**
1. llamado ha llamado a lista	llamado a lista		**X**	3	Planilla
2. coordinacion 2 en fondo	Movilidad Articular				
3. Calentamiento guiado por en instructor en espacio	Calentamiento		**X**	14	platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Funcional			**platillos**
2. ejercicios de fuerza exploxiva por estaciones		Explosiva	**X**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			**platillos, conos, aros, balones**
5.	Velocidad	gestual			
6.		Desplazamiento			**Palo de escoba o cuerda de salto**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3. ejercicios de equllibrio con papel higienico combinano con control con planta	Equilibrio		X	10	**aros, costales, palo de escoba**
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS	10	**balones, platillos, aros, conos**
			caminar		
8. circuito de lanzamientos con balon por parejas			correr		
9			saltar		
10.			atrapar		
	Componente teorico		TEMAS		
11. debatir quien a ganado el mejor jugador de los			historia del futbol	5	
12					
13.					
14.	**Componete Social volutivo**		TEMAS		
15. fomentar por medio del debate la higiene y el aseo personal			higiene y aseo personal	5	
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juego predeportivo quemados con balon pero tiene que picar antes de tocar al contrincante			x	**10**	
2. control con la planta y pase con borde interno arras de piso en cortas distancias	**x**			**20**	**balones, platillos, aros, conos**
3. partido correctivo		**x**		**10**	**balon, petos**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	guntas sobre que aprendio en la cla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.5	riguar sobre la historia del futbol s	

Nombre del formador:	**GINA PAOLA PINZON**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27/12/2022**	**Lugar: Miguel Antonio Car**	**Municipio: Funza**	**Hora:**	**N° de sesión: 130**	**N° de semana: 37**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON				**N° de deportistas: 31**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL DOMINIO DE TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA FUNDAMENTACION ENFATIZANDO EN LA RECREACION

Objetivo Especifico: GENERAR ACTIVIDADES PARA QUE EL DEPORTISTA MEJORE EL CONTROL DOMINIO CON PLANTA POR MEDIO DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS E

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Trabajo en	X	Autodominino	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
obediencia		Cumplimiento		Juego Limpio		Coperacion	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**X**	**3**	**Socializar que se va realizar en clase**
1. llamado ha llamado a lista	llamado a lista		**X**	3	Planilla
2. coordinacion 2 en fondo	Movilidad Articular				
3. Calentamiento guiado por en instructor en espacio	Calentamiento		**X**	14	platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Funcional			**platillos**
2. ejercicios de fuerza exploxiva por estaciones		Explosiva	**X**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			**platillos, conos, aros, balones**
5.	Velocidad	gestual			
6.		Desplazamiento	x		**Palo de escoba o cuerda de salto**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. ejercicios de equllibrio con papel higienico combinano con control con planta	Equilibrio	X	10	**aros, costales, palo de escoba**
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		caminar	10	**balones, platillos, aros, conos**
8. circuito de lanzamientos con balon por parejas		correr		
9		saltar		
10.		atrapar		
	Componente teorico	TEMAS		
11. debatir quien a ganado el mejor jugador de los		historia del futbol	5	
12				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
15. fomentar por medio del debate la higiene y el aseo personal		higiene y aseo personal	5	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. juego predeportivo quemados con balon pero tiene que picar antes de tocar al contrincante			x	**10**	
2. control con la planta y pase con borde interno arras de piso en cortas distancias	**x**			**20**	**balones, platillos, aros, conos**
3. partido correctivo		**x**		**10**	**balon, petos**
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	guntas sobre que aprendio en la cla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.5	riguar sobre la historia del futbol s	

Nombre del formador:	**GINA PAOLA PINZON**
Firma formador	

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

Fecha:	**28/12/2022**	**Lugar: Miguel Antonio Car**	**Municipio: Funza**	**Hora:**	**N° de sesión: 131**	**N° de semana: 37**
Nombre del Formador: GINA PAOLA PINZON				**N° de deportistas: 31**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: MEJORAR EL CONTROL DOMINIO DE TODOS LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA FUNDAMENTACION ENFATIZANDO EN LA RECREACION

Objetivo Especifico: GENERAR ACTIVIDADES PARA QUE EL DEPORTISTA MEJORE EL CONTROL DOMINIO CON PLANTA POR MEDIO DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS E

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Trabajo en	X	Autodominino	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
obediencia		Cumplimiento		Juego Limpio		Coperacion	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**X**	**3**	**Socializar que se va realizar en clase**
1. llamado ha llamado a lista	llamado a lista		**X**	3	Planilla
2. coordinacion 2 en fondo	Movilidad Articular				
3. Calentamiento guiado por en instructor en espacio	Calentamiento		**X**	14	platillos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1.	Fuerza	Funcional			**platillos**
2. ejercicios de fuerza explosiva por estaciones		Explosiva	**X**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			**platillos, conos, aros, balones**
5.	Velocidad	gestual			
6.		Desplazamiento			**Palo de escoba o cuerda de salto**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. ejercicios de equllibrio con papel higienico combinano con control con planta	Equilibrio	X	10	**aros, costales, palo de escoba**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		caminar	10	**balones, platillos, aros, conos**
8. circuito de lanzamientos con balon por parejas		correr		
9		saltar		
10.		atrapar		
	Componente teorico	TEMAS		
11. debatir quien a ganado el mejor jugador de los		historia del futbol	5	
12				
13.				
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS		
15. fomentar por medio del debate la higiene y el aseo personal		higiene y aseo personal	5	
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

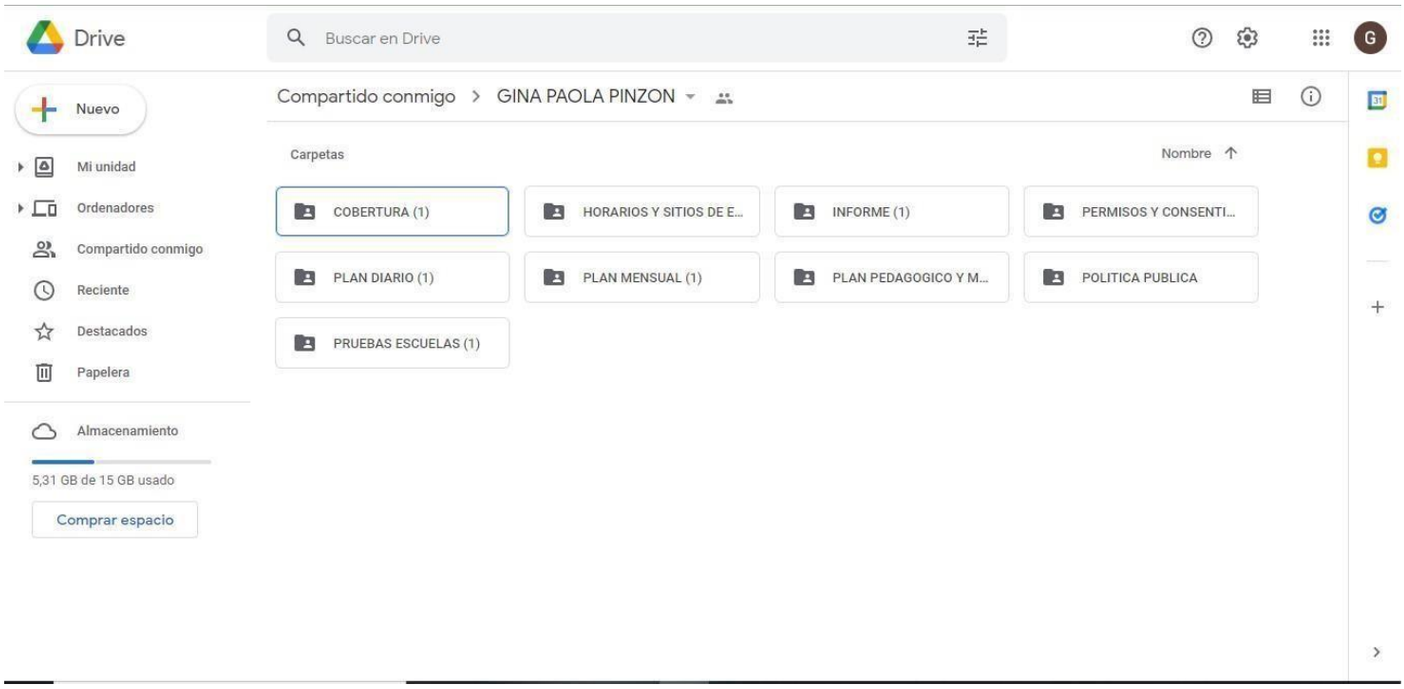
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. juego predeportivo quemados con balon pero tiene que picar antes de tocar al contrincante			x	**10**	
2. control con la planta y pase con borde interno arras de piso en cortas distancias	**x**			**20**	**balones, platillos, aros, conos**
3. partido correctivo		**x**		**10**	**balon, petos**
4.					
5.					
6.					
7.					

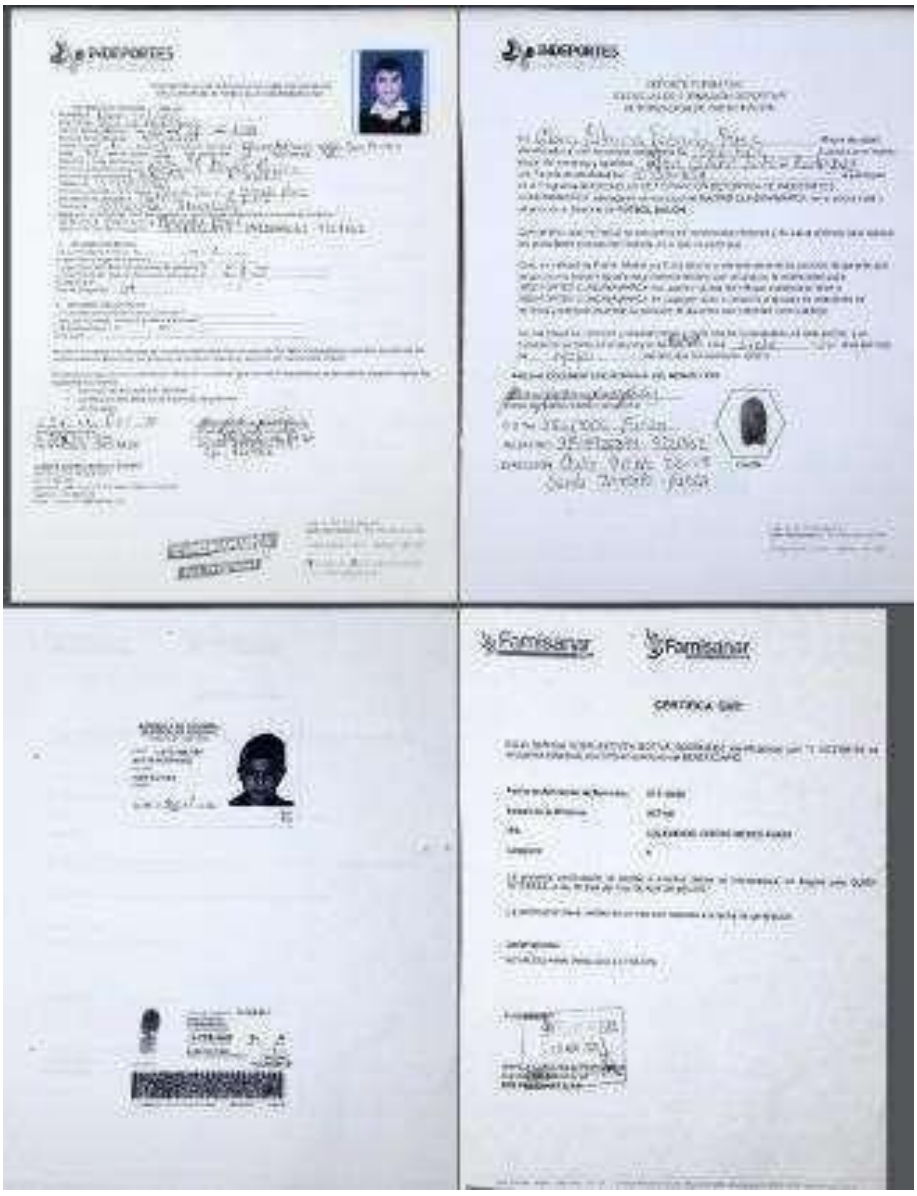
PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2.5	estiramiento estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2.5	charla sobre el respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2.5	guntas sobre que aprendio en la cla	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2.5	riguar sobre la historia del futbol s	

Nombre del formador:	**GINA PAOLA PINZON**
Firma formador	

→ANEXO PDF ACTIVIDAD N°07





→ANEXO PDF ACTIVIDAD N°08

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVAY RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				DICIEMBRE	MUNICIPIO: FUNZA	
LUGAR:					HORARIO DE PRACTICA:	
NIVEL				INICIACION	FUNDAMENTACION	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE
D	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		
			RESPONSABILIDAD		X	X
			COMPAÑERISMO	X		X
			JUSTICIA		X	
			COOPERACION	X		
			LEALTAD	X		X
			TRABAJO EN EQUIPO		X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA			X
			PARTICIPACIÓN	X	X	
			PERSEVERANCIA		X	
			AUTODOMINIO			X
			RECOMPENSA	X		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	P A	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		
			RITMO		X	
			EQUILIBRIO			X
			ORIENTACION	X		
			DIFERENCIACION	X	X	
			REACCIÓN		X	X
			ADAPTACIÓN	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X
			VELOCIDAD		X	X
			FLEXIBILIDAD	X		
			RESISTENCIA		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X	X	X
			PASE CORTO	X	X	X
			PASE LARGO	X	X	X
			PASE CON LOS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO	X	X	X

		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACIO	^		
			JUEGOS TRADICIONALE		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICA			X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		X
	PARTE	FINAL	ESTIRAMIENTO LA CLASE	X	X	X

ANEXOPDF
ACTIVIDADN°09

PRUEVAS ANTROPOMETRICAS

INICIACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	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	EDEN ESTIVEN BOTIVA RODRIGUEZ	8	10/02/2011	FUTBOL SALA	25	130	65	130	32,5
2	ANTONY FABIAN LOPEZ PINTO	8	29/08/2015	FUTBOL SALA	26,5	126	60	126	30
3	LAURA BENAVIDES GARZON	8	25/12/2011	FUTBOL SALA	27	131	65	131	36,5
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	**FUNZA**
FORMADOR:	**GINA PINZON**

FUNDAMENTACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	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	JEFFERSON DUVAN RODRIGUEZ	12	28/02/2009	FUTBOL SALA	47,5	150	38	151	25,5
2	PAULA ANDREA ABELLO	12	25/06/2009	FUTBOL SALA	55,5	154	40	154	24,5
3	KAROL LIZETH CETINA SANCHEZ	12	12/04/2010	FUTBOL SALA	49	156	43	156	25
4	JUAN DIEGO CORTES BARBOSA	11	20/07/2011	FUTBOL SALA	43,3	152	39,5	151	27
5	SAMUEL GERARDO CRUZ SANCHEZ	11	12/05/2011	FUTBOL SALA	40	156	42	156	28
6	CRISTIAN ALEJANDRO DUARTE	11	5/04/2011	FUTBOL SALA	43	154	40	154	25
7	KEVIN SANTIAGO DUCUARA	11	3/06/2011	FUTBOL SALA	43,5	152	39	152	24
8	SEBASTIAN CAMILO ESLABA	12	13/01/2010	FUTBOL SALA	43	155	43	155	28
9	JANNIN JANETH TRILLOS	12	5/09/2010	FUTBOL SALA	46	155	43	155	26
10	JENNIFER PAOLA AGUDELO	12	6/04/2010	FUTBOL SALA	40,5	160	48	160	28
11	DANIEL BELTRAN LIZCAINO	12	10/12/2010	FUTBOL SALA	47,5	154	42	154	24
12	DANNA VALENTINA DIAZ	12	5/08/2012	FUTBOL SALA	46	149	38	149	26,3
13	INGRID JULIETH FLORES SUA	12	13/08/2010	FUTBOL SALA	55,2	159	47	159	27
14	NEITHAN DUQUINO	11	9/09/2006	FUTBOL SALA	55	165	52	165	30
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:	FUNZA
FORMADOR:	GINA PINZON

PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	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	JENNIFER ANDREA FUENTES ABRIL	17	25/09/2005	FUTBOL SALA	63	155	65	155	29
2	JHOJAN ARLEXT BENAVIDES	14	8/07/2008	FUTBOL SALA	62,3	170	80	170	28
3	JUAN ESTEBAN CARO BLANCO	17	29/11/2005	FUTBOL SALA	64	165	70	165	24
4	YURI NAYELI GARAVITO BLANCO	14	8/12/2008	FUTBOL SALA	45,5	140	50	140	25
5	MANUEL SANTIAGO JIMENEZ	17	30/08/2006	FUTBOL SALA	53,5	160	70	160	28,5
6	VALENTINA JUYO PINZON	14	14/11/2008	FUTBOL SALA	42,2	155	70	156	26,2
7	MARIANA ESTEFANIA LORENZANO	17	17/09/2005	FUTBOL SALA	62,3	162	78	162	24
8	GABRIELLA MARTINEZ NIÑO	17	12/06/2005	FUTBOL SALA	55,1	165	80	165	26
9	CHRISTIAN JHOAN GAVIRIA	17	5/10/2005	FUTBOL SALA	56,5	170	80	170	28
10	KEINER JHOAN MEJIA	14	3/10/2005	FUTBOL SALA	47,5	168	80	168	28
11	OSVALDO JAVIER MEJIA	16	5/08/2006	FUTBOL SALA	62,5	170	80	170	27
12	ANGEL DAVID NOVA LOPEZ	16	16/04/2006	FUTBOL SALA	60,5	161	70	161	38
13	DANNA VALENTINA OLAYA	17	6/08/2005	FUTBOL SALA	64,3	168	73	168	28
14	DIEGO ALEJANDRO POLO	15	7/08/2007	FUTBOL SALA	48,5	162	72	162	35
15	CAMILA ANDREA RAMIREZ	17	23/05/2005	FUTBOL SALA	51,5	159	70	160	30
16	STEFANNY VIVIANA RAMIREZ	17	25/09/2005	FUTBOL SALA	60,5	162	69	162	32
17	ANYI CATALINA RAMOS	17	30/12/2005	FUTBOL SALA	64,3	153	70	153	33
18	LESLY GERALDINE RODRIGUEZ	16	30/12/2006	FUTBOL SALA	66,5	158	70	158	30
19	DANNA CAROLINA RODRIGUEZ	16	28/06/2006	FUTBOL SALA	69,1	159	71	159	28
20	DANNA SOFIA RODRIGUEZ	16	15/08/2006	FUTBOL SALA	64,9	160	70	160	35
21	JENNIFER ROMERO SALGADO	16	14/06/2006	FUTBOL SALA	53,6	165	70	165	30
22	PAULA CAMILA RUEDA DIAZ	16	28/11/2006	FUTBOL SALA	59,5	163	68	163	39
23	LUISA ALEJANDRA RUEDA MAECHA	16	25/08/2006	FUTBOL SALA	64,3	155	65	155	38
24	EDWIN SANTIAGO SANDOVAL	15	16/09/2007	FUTBOL SALA	56,5	175	80	175	35
25	JUAN CAMILO SEDANO	15	6/06/2007	FUTBOL SALA	63,5	165	70	165	37
26	JINETH JANNIN TRILLO URIELES	16	2/03/2007	FUTBOL SALA	48,5	163	69	163	36
27	SARA TATIANA VELOZA	16	25/02/2006	FUTBOL SALA	51,5	170	73	170	38
28	JUAN FELIPE VILLAVIVENCIO	16	18/04/2011	FUTBOL SALA	62,3	164	70	164	40
29	HELLEN LOPEZ MUÑOZ	16	11/08/2006	FUTBOL SALA	60,5	165	70	165	38
30	JUAN PABLO SEPULVEDA	16	22/04/2006	FUTBOL SALA	62,7	166	72	166	39
31	ISSAC SUAREZ MARTINEZ	16	14/09/2006	FUTBOL SALA	61,8	167	73	167	42
	MUNICIPIO EVALUADO:			**FUNZA**					
	FORMADOR:			**GINA PINZON**					

TEST POR EDADES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

SEGUNDO SEMESTRE

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 (9) 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	EDEN ESTIVEN BOTIVA RODRIGUEZ	8	10/02/2011	FUTBOL SALA	4,15	4,15	52	56		56	50,7	54,2		54,2	14,56	14,56	20	18		18
2	ANTONY FABIAN LOPEZ PINTO	8	29/08/2015	FUTBOL SALA	4,11	4,11	51	57		57	39	40,7		40,7	11,95	11,95	22	20		20
3	LAURA BENAVIDES GARZON	8	25/12/2011	FUTBOL SALA	4,25	4,25	53	55		55	47,5	50,8		50,8	14,47	14,47	21	25		21
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				

MUNICIPIO EVALUADO: FUNZA

FORMADOR : GINA PINZON

TEST NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

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 (9) 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	JEFFERSON DUVAN RODRIGUEZ	12	28/02/2009	FUTBOL SALA	2,89	2,89	1,62	1,67		1,67	1,85	1,87		1,87	10,4	10,4	15	11		11	01:05,9	01:05,9
2	PAULA ANDREA ABELLO	12	25/06/2009	FUTBOL SALA	3,05	3,05	1,67	1,69		1,69	1,83	1,8		1,83	12,06	12,06	18	17		17	01:05,5	01:05,5
3	KAROL LIZETH CETINA SANCHEZ	12	12/04/2010	FUTBOL SALA	2,89	2,89	1,72	1,73		1,73	1,84	1,86		1,86	10,19	10,19	17	15		15	01:06,0	01:06,0
4	JUAN DIEGO CORTES BARBOSA	11	20/07/2011	FUTBOL SALA	3,01	3,01	1,64	1,63		1,64	1,75	1,73		1,75	10,5	10,5	19	20		19	01:06,8	01:06,8
5	SAMUEL GERARDO CRUZ SANCHEZ	11	12/05/2011	FUTBOL SALA	3,1	3,1	1,72	1,69		1,72	1,72	1,75		1,75	11,28	11,28	17	19		17	01:08,3	01:08,3
6	CRISTIAN ALEJANDRO DUARTE	11	6/04/2011	FUTBOL SALA	4,2	4,2	1,7	1,68		1,7	1,7	1,73		1,73	12,19	12,19	11	10		10	01:07,3	01:07,3
7	KEVIN SANTIAGO DUCUARA	11	3/06/2011	FUTBOL SALA	3,15	3,15	1,69	1,72		1,72	1,69	1,73		1,73	12,21	12,21	15	14		14	01:08,2	01:08,2
8	SEBASTIAN CAMILO ESLAVA	12	13/01/2010	FUTBOL SALA	3,19	3,19	1,6	1,63		1,63	1,7	1,7		1,7	10,27	10,27	17	15		15	01:10,3	01:10,3
9	JANNIN JANETH TRILLOS	12	30/09/2010	FUTBOL SALA	4,17	4,17	1,68	1,69		1,69	1,7	1,69		1,7	11,55	11,55	15	13		13	01:10,5	01:10,5
10	JENNIFER PAOLA RODELO	12	6/04/2010	FUTBOL SALA	3,02	3,02	1,63	1,66		1,66	1,85	1,83		1,85	11,02	11,02	15	14		14	01:10,7	01:10,7
11	DANIEL BELTRAN LIZCANO	12	19/12/2010	FUTBOL SALA	3,21	3,21	1,68	1,7		1,7	1,67	1,71		1,71	12,1	12,1	13	16		13	01:05,4	01:05,4
12	DIANA VALENTINA DIAZ	12	5/08/2012	FUTBOL SALA	3,89	3,89	1,69	1,74		1,74	1,65	1,7		1,7	11,15	11,15	18	20		18	01:07,4	01:07,4
13	INGRID JULIETH FLORES SUA	12	13/06/2010	FUTBOL SALA	3,87	3,87	1,75	1,6		1,75	1,74	1,75		1,75	11,12	11,12	15	14		14	01:08,7	01:08,7
14	NEITHAN DUQUINO	11	9/09/2006	FUTBOL SALA	4,01	4,01	1,64	1,7		1,7	1,8	1,83		1,83	12,09	12,09	16	18		16	01:10,3	01:10,3
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						

MUNICIPIO EVALUADO: FUNZA

FORMADOR : GINA PINZON

TEST NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS

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 (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 (3) 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			ETAPA			
1	JENNIFER ANDREA FUENTES ARIAS	17	05/09/2005	FUTBOL SALA	3,71	3,71	138	142		142	2,33	2,38		2,38	14,71	14,71	29	27		27	4	23	460	460
2	JHOJAN ARLEXT BENAVIDES	14	07/07/2008	FUTBOL SALA	3,24	3,24	114	120		120	2,2	2,12		2,2	11,43	11,43	28	24		24	4	22	440	440
3	JUAN ESTEBAN CARO BLANCO	17	09/11/2005	FUTBOL SALA	2,38	2,38	165	170		170	2,65	2,7		2,7	12	12	30	29		29	5	33	660	660
4	KURNAYELI GRAVITO BLANCO	14	8/12/2008	FUTBOL SALA	4,01	4,01	130	137		137	2,17	2,14		2,17	12,99	12,99	29	26		26	5	31	620	620
5	MANUEL SANTIAGO JIMENEZ	17	05/08/2006	FUTBOL SALA	4,29	4,29	153	165		165	2,7	2,76		2,76	13,01	13,01	26	38		26	6	44	880	880
6	VALENTINA JOYO PINZON	14	14/11/2008	FUTBOL SALA	3,05	3,05	120	132		132	2,18	2,22		2,22	14,5	14,5	36	30		30	2	8	160	160
7	MARIANA ESTEFANIA LORENZANO	17	17/09/2005	FUTBOL SALA	3,8	3,8	125	112		125	2,35	2,41		2,41	13,21	13,21	33	40		33	3	17	340	340
8	SARRELLA MARTINEZ NIÑO	17	12/06/2005	FUTBOL SALA	4,1	4,1	111	115		115	2,5	2,48		2,5	13,32	13,32	25	20		20	3	19	380	380
9	CHRISTIAN JHOAN GAVIRA	17	9/10/2005	FUTBOL SALA	4,28	4,28	160	163		163	2,63	2,7		2,7	13,85	13,85	24	28		24	4	26	520	520
10	KENER JHOAN MEJIA	14	9/10/2005	FUTBOL SALA	3,39	3,39	158	163		163	2,2	2,28		2,28	13,8	13,8	32	26		26	6	50	1000	1000
11	OSVALDO JAVIER MEJIA	16	9/08/2006	FUTBOL SALA	3,2	3,2	179	178		179	2,66	2,7		2,7	11,33	11,33	30	24		24	7	61	1220	1220
12	ANGEL DAVID NOVA LOPEZ	16	16/04/2006	FUTBOL SALA	4,59	4,59	210	211		211	2,66	2,73		2,73	11,29	11,29	24	30		24	5	40	800	800
13	DANNA VALENTINA OLAYA	17	6/08/2005	FUTBOL SALA	4,4	4,4	126	128		128	2,7	2,75		2,75	11,85	11,85	30	32		30	4	20	400	400
14	DIEGO ALEJANDRO POLO	15	7/08/2007	FUTBOL SALA	3,9	3,9	225	220		225	2,55	2,5		2,55	13,29	13,29	35	33		33	2	16	320	320
15	CAMILA ANDREA RAMIREZ	17	23/05/2005	FUTBOL SALA	4,9	4,9	132	135		135	2,3	2,33		2,33	11,01	11,01	48	45		45	8	32	640	640
16	STEFANNY VIVIANA RAMIREZ	17	05/06/2005	FUTBOL SALA	3,91	3,91	142	144		144	2,15	2,22		2,22	11,37	11,37	45	41		41	7	65	1300	1300
17	MAYCA TALINA RAMOS	17	9/12/2005	FUTBOL SALA	3,8	3,8	139	140		140	2,19	2,17		2,19	11,2	11,2	33	35		33	5	45	900	900
18	LESLY GERALDINE RODRIGUEZ	16	20/12/2006	FUTBOL SALA	3,41	3,41	116	120		120	2,35	2,33		2,35	12,01	12,01	35	31		31	4	23	460	460
19	DANA CAROLINA RODRIGUEZ	16	28/06/2006	FUTBOL SALA	3,79	3,79	119	121		121	2,4	2,5		2,5	11,7	11,7	40	36		36	3	23	460	460
20	DANNA SOFIA RODRIGUEZ	16	15/08/2006	FUTBOL SALA	4,2	4,2	135	138		138	2,17	2,2		2,2	14,32	14,32	42	38		38	4	45	900	900
21	JENNIFER ROMERO SALGADO	16	14/06/2006	FUTBOL SALA	4,89	4,89	126	128		128	2,25	2,32		2,32	12,45	12,45	38	35		35	5	4	80	80
22	PAULA CAMILA RUEDA DIAZ	16	28/11/2006	FUTBOL SALA	4,7	4,7	130	128		130	2,14	2,17		2,17	12,85	12,85	37	40		37	4	20	400	400
23	LUBA ALEJANDRA RUEDA MACEVA	16	25/08/2006	FUTBOL SALA	4,67	4,67	125	123		125	2,18	2,22		2,22	12,32	12,32	32	38		32	2	15	300	300
24	EDWIN SANTIAGO SANDOVAL	15	16/09/2007	FUTBOL SALA	4,35	4,35	185	188		188	2,7	2,75		2,75	12,01	12,01	30	27		27	7	60	1200	1200
25	JUAN CAMILO SEDANO	15	6/06/2007	FUTBOL SALA	4,29	4,29	171	175		175	2,68	2,73		2,73	11,3	11,3	25	29		25	7	60	1200	1200
26	JINETH JANNIN TELLO URIBELES	16	2/03/2007	FUTBOL SALA	3,2	3,2	148	150		150	2,19	2,21		2,21	12,25	12,25	38	41		38	6	49	980	980
27	SARA TATIANA VELOZA	16	25/02/2006	FUTBOL SALA	3,4	3,4	118	120		120	2,11	2,16		2,16	12,9	12,9	42	31		31	5	41	820	820
28	JUAN FELIPE VILLAVICENCIO	16	18/04/2011	FUTBOL SALA	4,2	4,2	135	138		138	2,6	2,64		2,64	11,61	11,61	35	33		33	6	47	940	940
29	HELLEN LOPEZ MUÑOZ	16	11/08/2006	FUTBOL SALA	4,27	4,27	135	139		139	2,2	2,27		2,27	12,65	12,65	20	19		19	6	42	840	840
30	JUAN PABLO SEPULVEDA	16	22/04/2006	FUTBOL SALA	3,28	3,28	160	168		168	2,65	2,7		2,7	13,05	13,05	30	25		25	8	32	640	640
31	ISAC SUAREZ MARTINEZ	16	14/09/2006	FUTBOL SALA	4,1	4,1	175	169		175	2,68	2,6		2,68	12,89	12,89	28	33		28	8	31	620	620
MUNICIPIO EVALUADO:					**FUNZA**																			
FORMADOR :					**GINA PINZON**																			

3.FOTOS

TEST DE INICIACION 12 FOTOS EN COLLAGE





TEST DE FUNDAMENTACION 12 FOTOS EN COLLAGE









TEST DE PERFECIONAMIENTO 12 FOTOS EN COLLAGE







ANEXOPDF ACTIVIDAD N°10

Funza, 1 de diciembre de 2022

EL DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARALA RECREACIÓN Y EL DEPORTE CUNDEPORTES FUNZA

CERTIFICA

Que la señora GINNA PAOLA PINZON identificada con cedula de ciudadanía No 35354678, presto sus servicios como como profesora de futbol sala, en el periodo comprendido del 1 al 30 de noviembre de 2022,cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Esta certificación se expide a solicitud del interesado para trámites ante Indeportes.

YECID FERNANDO GONZALEZ
Director Ejecutivo

Elaboró: Claudia Garzón
Revisó y Aprobó: Yecid González

C.P. 250020 / Dir. Carrera 6 No. 15 - 85 Funza
Tel. +57 (1) 822 3322

cundeportes@funza-cundinamarca.gov.co http://cundeportes-funza-cundinamarca.gov.co

ANEXOPDFACTIVIDAD N°11

EN ESTE MES NO SE SOLICITO APOYO POR PARTE DE CUNDEPORTES FUNZA.

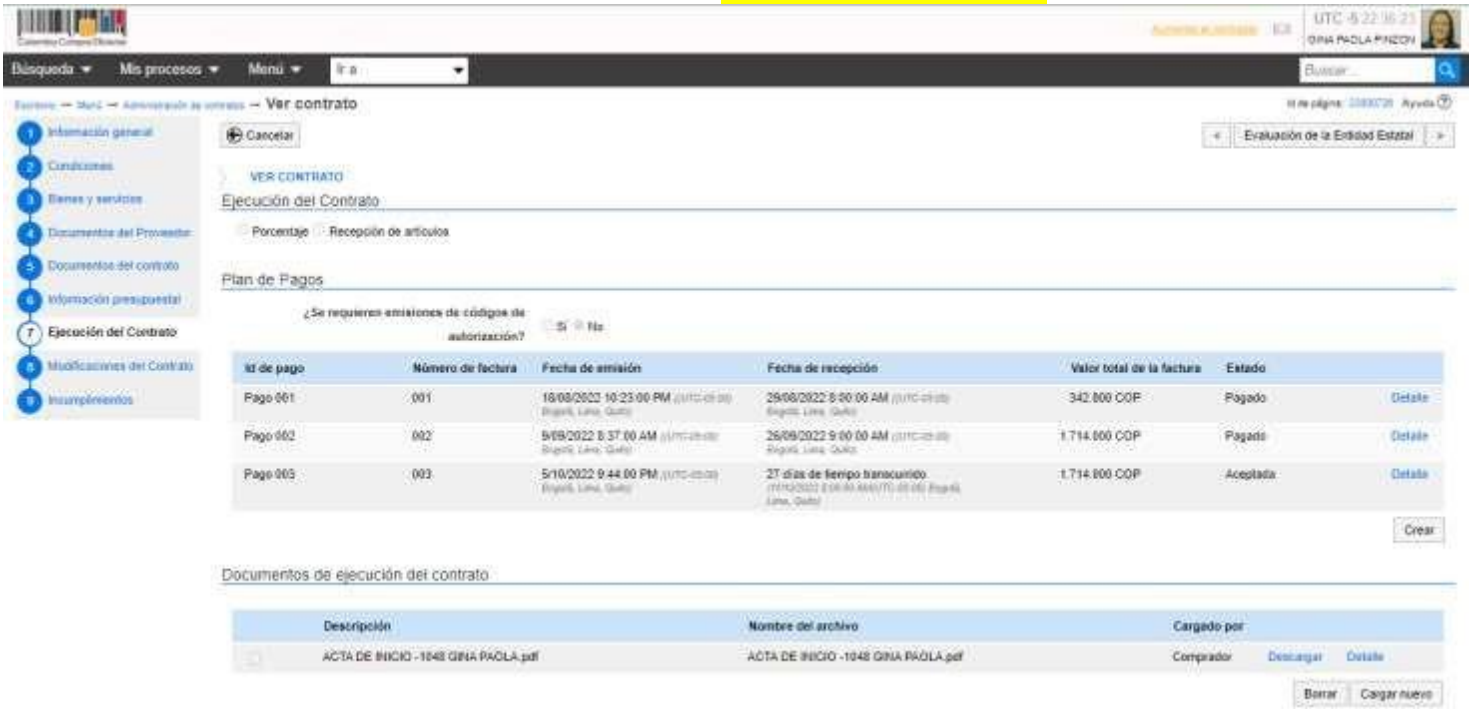
ANEXOPDF ACTIVIDADN°12

Reuniones y capacitaciones.
15 de noviembre de 2022, Bogota, Gobernacion de Cundinamarca.

ANEXOPDF ACTIVIDAD N°13

SE ENTREGARÁ CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACIÓN DEL ÁREA DE ARCHIVO

ANEXOPDF ACTIVIDAD N°14



ANEXOPDF ACTIVIDAD N°15


Compartido conmigo > GINA PAOLA PINZON
Los accesos directos ayudan a simplificar Mi unidad
En las próximas semanas, los elementos que se encuentren en más de una carpeta se reemplazarán por accesos directos. El acceso a los archivos y las carpetas no cambiará. Más información
Carpetas
Nombre
COBERTURA (1)
HORARIOS Y SITIOS DE E...
INFORME (1)
PERMISOS Y CONSENTI...
PLAN DIARIO (1)
PLAN MENSUAL (1)
PLAN PEDAGOGICO Y M...
PRUEBAS ESCUELAS (1)

ANEXOEVIDENCIA FOTOGRAFICADEINICIACION, FUNDAMENTACION YPERFECCIONAMIENTO

INICIACION	
	
FECHA Y LUGAR: 15 DE NOVIEMBRE, CANCHA MIGUEL ANTONIO CARO	FECHA Y LUGAR: 15 DE NOVIEMBRE, CANCHA MIGUEL ANTONIO CARO
	
FECHA Y LUGAR: 15 DE NOVIEMBRE, CANCHA MIGUEL ANTONIO CARO	FECHA Y LUGAR: 15 DE NOVIEMBRE, CANCHA MIGUEL ANTONIO CARO

v

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR: 14 DE NOVIEMBRE, VILLA OLIMPICA	FECHA Y LUGAR: 14 DE NOVIEMBRE, VILLA OLIMPICA
	
FECHA Y LUGAR: 14 DE NOVIEMBRE, VILLA OLIMPICA	FECHA Y LUGAR: 14 DE NOVIEMBRE, VILLA OLIMPICA

PERFECCIONAMIENTO	
	
FECHA Y LUGAR: 16 DE NOVIEMBRE, VILLA OLIMPICA	FECHA Y LUGAR: 16 DE NOVIEMBRE, VILLA OLIMPICA
	
FECHA Y LUGAR: 16 DE NOVIEMBRE, VILLA OLIMPICA	FECHA Y LUGAR: 16 DE NOVIEMBRE, VILLA OLIMPICA