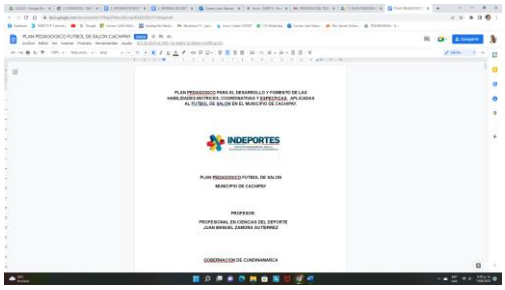
EVIDENCIAS

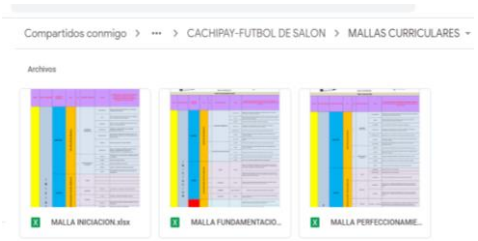
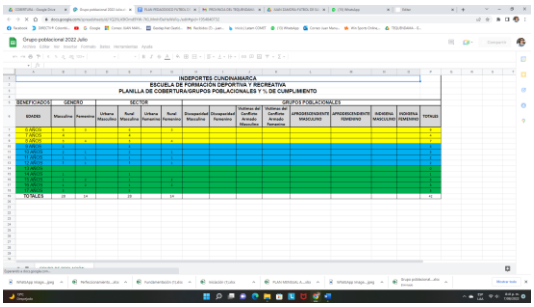
INFORME NOVIEMBRE DE 2022 – CTO 919 -2022

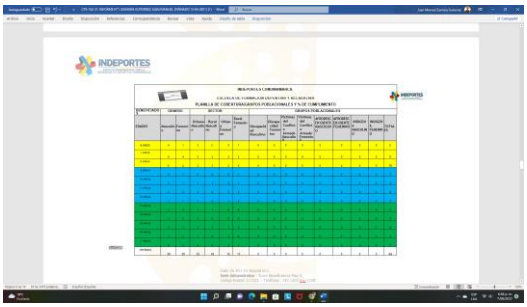
Nombre del contratista	JUAN MANUEL ZAMORA GUTIERREZ		
Número de identificación	1070017212	**Tipo de documento**	CEDULA
Período informado	01/11/2022 al 30/11/2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022000189

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

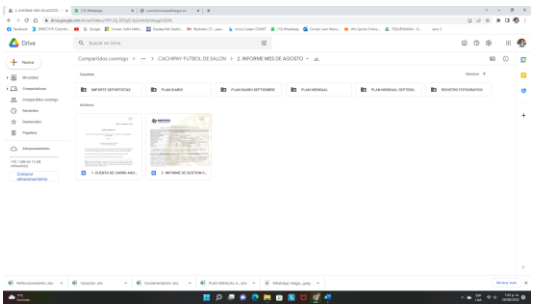
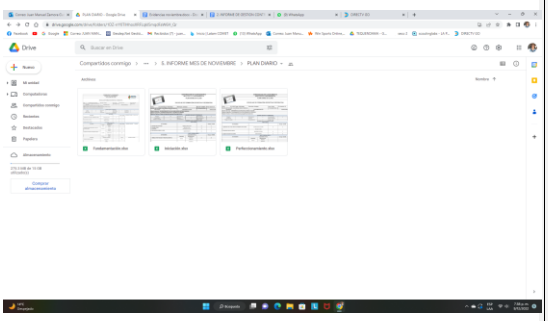
Obligaciones específicas:	Evidencias fotográficas:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de	GRUPO FEMENINO INSPECCION PEÑA NEGRA 

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.	 GRUPO PERFECCIONAMIENTO  GRUPO INICIACION INSPECCION DE PEÑA NEGRA https://drive.google.com/drive/folders/1YaPqwWTAtgmBzpli6VcQGgCLkGPsNI_2?usp=sharing
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de	PLAN PEDAGÓGICO 

práctica, y la demás información aplicable.	MALLAS CURRICULARES  *malla curricular de Iniciación, fundamentación y perfeccionamiento* PLAN PEDAGOGICO https://docs.google.com/document/d/1I9jY25tPsZAMfm5bb93S-r8OSl6_bMeU/edit?usp=sharing&ouid=111652775097680772660&rtpof=true&sd=true MALLAS CURRICULARES https://drive.google.com/drive/folders/15DZ5OUzi2lg_ArvPwYMKxPGyxveVAAg6
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.	COBERTURA  https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Q2fiLA9lOmd9YW-7t0_Mmhf3eHeWsFq-

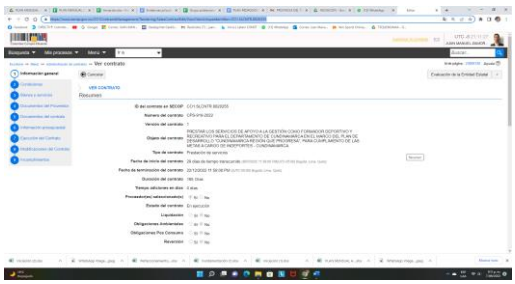
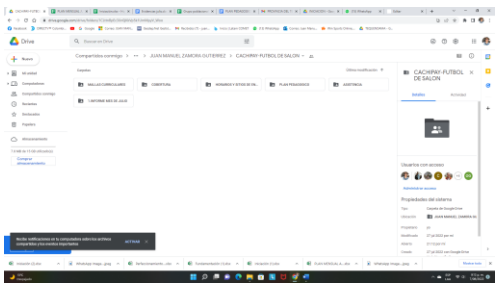
	/edit?usp=sharing&ouid=111652775097680772660&rtpof=true&sd=true
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación	 https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Q2fiLA9lOmd9YW-7t0_Mmhf3eHeWsFq-/edit?usp=sharing&ouid=111652775097680772660&rtpof=true&sd=true

5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	 PLANES DIARIOS DE CLASE POR NIVEL: INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN, PERFECCIONAMIENTO https://drive.google.com/drive/folders/1KuWtIIOfVo0vX6gAMcXjgMeeUEhN7xS4?usp=sharing

7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 Todos los documentos se encuentran consolidados en el DRIVE, desde listas de asistencias, hasta planes de clase y mallas curriculares.
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. .	PLAN CLASES  PLAN MENSUAL  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE

	PLAN DE CLASES https://drive.google.com/drive/folders/1DZ-rrY0TlHhosXRFLqkI5mqdFaW6H_Qr?usp=sharing PLAN MENSUALES https://drive.google.com/drive/folders/11_-v1_QC4zef0JRwQ-6Vx2v8SDYO5cX0?usp=sharing
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.	
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.	 REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA ALCALDÍA MUNICIPAL DE CACHIPAY NIT 800.081.091-9 SECRETARIA DE CULTURA, TURISMO, DEPORTE Y RECREACION EL SUSCRITO SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE CACHIPAY CUNDINAMARCA CERTIFICA Que, JUAN MANUEL ZAMORA GUTIERREZ identificado con la Cédula de Ciudadanía Nº 1070017212 de Cajicá Cundinamarca; prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON, durante el periodo comprendido entré el 01 al 31 de Octubre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide en el Municipio de Cachipay; al primer (01) día del mes de Noviembre de dos mil Veintidós (2022). JOSE ALEJANDRO GARCIA TORRES Secretario de Cultura, Turismo, Deporte y Recreación Gracias Mercado Sánchez ALCALDE CACHIPAY 2020 - 2023 https://drive.google.com/drive/folders/14ClrSgx-ukbBzd4u5vELe9ehC59jgFXJ

11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	NO FUI SOLICITADO POR PARTE DEL MUNICIPIO
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	REUNION 15 DE NOVIEMBRE
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.	El mes de NOVIEMBRE no fue requerido el formato único de inventario documental (FUID) o su equivalente

14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	 https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.8820255
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución a través de un informe final, en formato digital y modificable. .	 Cada documento lo adjunte a continuación (cobertura, listas de asistencia, planes de clase, entre los requeridos por el Gestor y el instituto (INDEPORTES) https://drive.google.com/drive/folders/1CLttnBpEc3IJn0jKkVp5k1UmMpyV_Woo

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

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

DEPORTE / MODALIDAD:	FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO:	CACHIPAY
NOMBRE DEL FORMADOR:	JUAN MANUEL ZAMORA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO				INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO				CACHIPAY				
9:30 AM A 11:30 AM	GRUPO				FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAO				CACHIPAY				
1:00 AM A2: 00 AM	GRUPO						INICIACION		
	SEDE DE TRABAO						CACHIPAY		
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO						FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAJO						CACHIPAY		
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO						INICIACION		
	SEDE DE TRABAJO						PEÑA NEGRA		
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO						FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAJO						PEÑA NEGRA		
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO			FUNDAMENTACION			PERFECCIONAMIENTO		
	SEDE DE TRABAJO			CACHIPAY			PEÑA NEGRA		
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO			PERFECCIONAMIENTO					
	SEDE DE TRABAJO			CACHIPAY					
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO			PERFECCIONAMIENTO					
	SEDE DE TRABAJO			CACHIPAY					
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO			PERFECCIONAMIENTO					
	SEDE DE TRABAJO			CACHIPAY					

NOMBRE MONITOR	JUAN MANUEL ZAMORA

GRUPO POBLACIONAL EN EL MES DE NOVIEMBRE

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	6	3		6		3									9
7 AÑOS	4			4											4
8 AÑOS	3	4		3		4									7
9 AÑOS	3			3											3
10 AÑOS	2	1		2		1									3
11 AÑOS	1	1		1		1									2
12 AÑOS	1	1		1		1									2
13 AÑOS															0
14 AÑOS	1			1											1
15 AÑOS	1	2		1		2									3
16 AÑOS	1	2		1		2									3
17 AÑOS	5			5											5
TOTALES	28	14		28		14									42

LISTAS DE ASISTENCIA DE NOVIEMBRE

INICIACIÓN:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN 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	Heidy Carolina cubillos HernÃ¡ndez	3167638987					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1	1		1		13	13	0	100%
2	Juan Esteban cubillos HernÃ¡ndez	3167638987					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1	1		1		13	13	0	100%
3	Luis Alejandro rojas camelo	3202324580					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1	1		1		13	13	0	100%
4	Andrea Patricia mendez osorio	3123727705					1		1		1			1		1		1			0		0		0			1	1	1		1		13	10	3	77%
5	matias barbosa gonzales	3112008060					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1	0		1		13	12	1	92%
6	juan pablo martinez villamil	3115850212					1		1		1			1		1		1			0		1		1			1	1	1		1		13	12	1	92%
7	emily valeria guerrero fajardo	3505154702					0		1		1			0		0		0			0		0		1			0	1	1		1		13	6	7	46%
8	sara isabella guerrero	3102802467					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1	0		1		13	12	1	92%
9	lizzeth daniella guzman lara	3103017664					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1	1		1		13	13	0	100%
10	nicolas osorio	3208738042					1		1		1			0		1		1			1		1		1			0	1	1		1		13	11	2	85%
11	SARA SOFIA MORENO BENITEZ	3132667701					0		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1	1		1		13	12	1	92%
12	Jhon Alexander Ramirez Riaño	3204890456					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1	1		1		13	13	0	100%
13	Nicolas olaya soto	3195382753					1		1		1			0		1		1			1		1		1			0	1	1		1		13	11	2	85%
14	Joel Alfonso Ladino Beltran	3115284456					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1	1		1		13	13	0	100%
15	Emily Acuña Rodriguez	3204805954					0		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1	1		1		13	12	4	92%
16	Juan Sebastian Salinas Barbosa	3204554345					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1	0		1		13	12	1	92%
17	Samanta Rodriguez Hernandez	3214564456					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1	1		1		13	13	0	100%
18	Sara Martinez Lopez	3504456651					1		1		1			1		1		0			1		0		1			1	1	0		1		13	10	3	77%
19	Thiago Cardenas Gonzalez	3114543267					0		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1	1		1		13	12	1	92%
20	Dylan Stiven Plazas	3214678923					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1	1		1		13	13	0	100%
21	Martin Fuquene Calvo	3119873651					1		1		0			1		0		1			1		1		1			0	1	1		1		13	10	3	77%
22	Nicolas Romero	3503671298					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1	1		1		13	13	0	100%
23	Leonardo Nieto	3204562349					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1	1		1		13	13	0	100%

FUNDAMENTACIÓN:

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 ME
1	Yenifer Katherin Guzman Rojas	3223690975					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1	1		13	13	0	100%
2	Kevin Santiago Sanchez	3127882157					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1	1		13	13	0	100%
3	David Julian cardenas	3142926874					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1	1		13	13	0	100%
4	Johan Camilo Salamanca	3024658295					1		1		1			1		1		1			1		1		1			0	1		1	0		13	11	2	85%
5	Vicente Bermudez	3203345068					1		1		1			0		1		1			1		0		1			1	1		1	1		13	11	2	85%
6	Andres Felipe Ramirez	3164153192					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	0		1	1		13	12	1	92%
7	Juan David teuta	3213822623					1		1		1			1		1		1			1		0		1			0	1		1	1		13	11	2	85%
8	Danilo Alejandro mejia	3205604887					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1	1		13	13	0	100%
9	Yorlan Gamez Yepez	3108275725					1		1		1			1		1		0			1		1		1			0	1		1	1		13	11	2	85%
10	Jhon Fredy galvis	3143729024					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1	1		13	13	0	100%
11	Juan David calderon	3143779024					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	0		0	0		13	10	3	77%
12	Jansel mota	3203345068					1		1		1			1		1		0			1		0		1			1	1		1	1		13	11	2	85%
13	Juan Pablo salgado	3125468833					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1	1		13	13	0	100%
14	Keiner valbuena	3017361109					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1	1		13	13	0	100%
15	Felipe Barragan	3103429873					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1		1	1		13	13	0	100%
16	Dylan Melo	3203459812					1		1		1			1		1		1			1		1		0			0	0		0	0		13	8	5	62%
17	David Luna	3504367294					1		1		1			1		1		1			1		1		1			0	0		0	1		13	10	3	77%
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

PERFECCIONAMIENTO:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_PERFECCIONAMIENTO_

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Lina Maria Rodriguez	3118009704					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1			1		12	12	0	100%
2	Ingrid duque izquierdo	3125044503					1		1		1			1		1		0			0		1		1			1	1			1		12	10	2	83%
3	Jimena Vega duque	3222764644					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1			1		12	12	0	100%
4	Jennifer cortes	3123727705					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1			1		12	12	0	100%
5	Mabel stefania Hernandez teran	3112800402					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1			1		12	12	0	100%
6	Johan Leonardo baez	3118704261					0		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1			1		12	11	1	92%
7	Julian Zamora	3125968765					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1			1		12	12	0	100%
8	Manuel Sepulveda	3115199325					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	0			0		12	10	2	83%
9	Anderson Jose garcia	3138712280					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1			1		12	12	0	100%
10	Andrea Patricia mendez osorio	3202961900					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1			1		12	12	0	100%
11	Luis Alejandro rojas camelo	3143994056					0		1		0			0		1		1			1		1		1			1	1			0		12	8	4	67%
12	Jhon Alexander Ramirez Riaño	3204890456					1		1		0			1		1		1			1		1		1			1	1			1		12	11	1	92%
13	Nicolas olaya soto	3195382753					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1	1			1		12	12	0	100%
14	Rebeca Rivera	3214568972					1		1		0			1		1		1			1		1		1			1	0			0		12	9	3	75%
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	Juan Manuel Zamora Gutierrez
DEPORTE	Futbol de salón
MUNICIPIO	Cachipay
NIVEL	Iniciación
SITIO DE ENTRENAMIENTO	Peña Negra - Cachipay

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	GRUPO INICIACION CALENTAMIENTO
	GRUPO FUNDAMENTACION

	GRUPO FEMENINO PERFECCIONAMIENTO PEÑA NEGRA

PLANES MENSUALES DEL MES DE NOVIEMBRE

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**	**MUNICIPIO: CACHIPAY**	
LUGAR:				PEÑA NEGRA, TOCAREMA	**HORARIO DE PRACTICA:**	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	EXPRESIONES VERBAL	EXPRESIONES VERBAL	EXPRESIONES CON LOS COMPAÑEROS Y EL PROFESOR
			RESPONSABILIDAD	PARTICIPACION EN CLASE	ASISTENCIA ENTRENAMIENTOS	CUMPLIMIENTO CON LOS ENTRENAMIENTOS
			COMPAÑERISMO	TRABAJO EN EQUIPO	TRABAJOS POR PAREJAS TAREAS	SENTIDO COMUN Y APOYO FRENTE A LA ADVERSIDAD
			JUSTICIA	COMPAÑERISMO LIDERAZGO Y MOTIVACION DENTRO DEL GRUPO	COMPOTAMIENTOS EN SITUACIONES ADVERSAS	DESICIONES ARBITRALES
			COOPERACION	TRABAJO MANCOMUNADO PARA LOGRAR UNA TAREA	CIRCUITOS Y PRUEBAS	CIRCUITOS Y PRUEBAS EN EQUIPO
			LEALTAD	ACTIVIDADES DE CONFIANZA	TRABAJO CON OJOS CERRADOS DONDE SE TRABAJE LA COHESION DE GRUPO	DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD
			TRABAJO EN EQUIPO	CONFIANZA	MANDO DIRECTO	ASIGNACION DE TAREAS
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	EXPRESIONES VERBAL	EXPRESIONES VERBAL	EXPRESION VERBAL
			OBEDIENCIA	DESCUBRIMIENTO GUIADO TAREAS INDIVIDUALES Y COLECTIVAS	PROGRESION Y OPOSCION	ACTITUD E INTERES POR APRENDER EN CADA ENTRENAMIENTO
			AUTODISCIPLINA	RETROALIMENTACION	COMPETENCIA PARA DETERMINAR QUE CONDICIONES TIENE CADA NIÑO	EXPRESIONES CON LOS COMPAÑEROS Y EL PROFESOR
			PARTICIPACIÓN	DISPOSICION EN LA ACTIVIDAD	JUEGOS DE CONCENTRACION	JUEGOS DE OPOSCION Y RESISTENCIA
			PERSEVERANCIA	MOTIVACION	MOTIVACION	MOTIVACION
			AUTODOMINIO	COMPORTAMIENTO	COMPORTAMIENTO	AURO MANEJO EN EL ENTRENAMIENTO
			RECOMPENSA	PROGRESO EN EL ENTRENAMIENTO	EVALUACION Y CONTROLES	EVALUACION Y CONTROLES
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS GENERAL Y ESPECIFICO DEL	OBJETIVO GENERAL Y ESPECIFICO DEL EN
			MOVILIDAD ARTICULAR	CEFALOCAUDAL	CAUCEFAL	CEFALOCAUDAL
			CALENTAMIENTO	JUEGOS PREDEPORTIVOS	SIKIPIN, TALONEO, APERTURAS	ELONGACION Y MOVILIDAD ARTICULAR DINAMICA
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	INTERACCION CADENA DE MOVIMIENTO	PRUEBAS Y CIRCUITOS	COMPETENCIA INTERNA
			RITMO	ACELRACION	TIEMPO DE REACCION	VELOCIDAD DE DESMARQUE
			EQUILIBRIO	SALTOS EN AROS	A UN PIE Y DOS PIES	POTENCIA DE PIERNA
			ORIENTACION	PERFILES DERECHO E IZQUIERDO	APERUTRAS Y EJECUCION DE LA ELVACION DE PIERNAS	PERFILACION AL RECIBIR EL BALON
			DIFERENCIACION	AGARRE DE BALON Y DE PELOTA	SUPERFICIES DE CONTACTO INTERNO Y E	SAQUE DE BANDA
			REACCIÓN	MOVILIDAD AL DAR UNA ORDEN	CONCENTRACION	GESTOS TECNICOS ACELERACION
			ADAPTACIÓN	SALTAR Y CORRER	COORDINACION	COORDINACION
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	EN ESTA EDAD NO ES RECOMENDABLE TRABAJAR LA FUERZA	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL CON EL PROPIO CUERPO	RESISTENCIA A LA FUERZA TRABAJO CON BANDAS Y OPOSICION
			VELOCIDAD	TIEMPO DE REACCION Y CAMBIOS DE RITMO	TECNICA DE CARRERA ZANCADA	VELOCIDAD GESTUAL
			FLEXIBILIDAD	EJERCICOS DINAMICOS Y ESTATICOS	APMLITUD Y ELASTICIDAD	ACTIVACION Y VUELTA A LA CALMA
			RESISTENCIA	ACONDICIONAMIENTO FISICO	ACONDICIONAMIENTO FISICO	ACONDICIONAMIENTO FISICO
		ELEMENTOS TECNICOS	PASE	PASES CON LA MANO	CONTROL ORIENTADO	REMATE Y ASOCIACION
			CONTROL	AGARRE	CONTROL PLANTA DEL PIE	CONTROL HACIA LA BANDA
			REMATE	SUPERFICIES DE CONTACTO	SUPERFICIES DE CONTACTO	COMBINACION Y REMATE
			FINTA	PRUEBA EN CIRCUITO TECNICO	FINTA Y REBOTE DE ESPALDAS	DESPEJE DE CABEZA
		ELEMENTOS TACTICOS	SALIDAS	JUEGOS DE VELOCIDAD	ENTREGA Y PASE POR LA ESPALDA	SALIDA DE POR BANDAS CON ALEROS
			ROTACION	MOVILIDAD SIN BALON	SALIDA DE TRES	SALIDA DE DOS EN ROTACION
			REPLIEGUES	ASIGNACION DE TAREAS	POSCIONAMIENTO TRAS PERDIDA DE BALON	FALTA TACTICA
			POSICIONAMIENTO	FIGURAS DENTRO DE LA CANCHA	FIGURA SIN Y CON BALON	POSICIONAMIENTO EN ROMBO
			ATAQUE	ESTILOS DE MOVILIDAD	MOVILIDAD EN FUNCION DEL BALON	DESPLIEGUE POR BANDAS
			TACTICA FIJA	COMBINACIONES	TIROS LIBRES Y SAQUES DE BANDA	GENRACION Y ELABORACION DE JUEGO
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	CONGELADOS	PECES A SU PECERA	FUTBOLMANO
			JUEGOS TRADICIONALES	COJIDAS	YEBA	EL GATO Y EL RATON
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	PLASTILINA	PINTURA	DIBUJO
			CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS TECNICOS	CIRCUITOS FISICOS
			FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DEL JUEGO	FESTIVAL DEL JUEGO	FESTIVAL DEL JUEGO
	PARTE FINAL		ESTIRAMIENTO	EJERCICIOS PASIVOS	EJERCICIOS PASIVOS	EJERCICIOS DE RECUPERACION
		FINAL	RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	ASPECTOS POR MEJORAR TRATO CON LOS COMPAÑEROS Y COMPORTAMIENTO EN CLASE	ASPECTOS POR MEJORAR HACER ENFASIS EN LA DISCIPLINA Y EL VALOR DEL RESPERO CON EL PROFESOR Y LOS COMPAÑEROS	ASPECTOS POR MEJORAR HACAER ENFASIS EN EL CUMPLIMIENTO HORARIO DE LLEGADA Y ACTITUD EN CLASE.

PLAN MENSUAL NOVIEMBRE

Comentado [1]: La foto menciona el mes de agosto

INICIACION



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/11/2022	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay	Hora:8-12:00pm	N° de sesión: 34	N° de semana: 13
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez			N° de deportistas: 30		Edades: 6-8

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: RECONOCIMIENTO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS
Objetivo Especifico: POTENCIALIZACION DE LA TECNICA DE CARRERA
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO lista de asistencia, topes y conos
1. Introduccion de la clase	objetivos de la clase	x	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	5	
3. Activacion	Movilidad Articular	x	7	
4. Estiramiento estatico y activo	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO Aros y silbato
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. TRABAJO POR PAREJAS Y FORTALECIMIENTO	Fuerza	Maxima	X	20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. PLIOMETRIA Y MULTISALTOS A TRAVES DE AROS		Desplazamiento	x	20	
7. TIEMPO DE REACCION POR PAREJAS		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

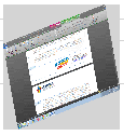
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Silvato. Cronometro
1. PATRON DE MARCHA COORDINACION Y EJECUCION DE LA TECNICA DE BRAZEO	x		20	
2. POR MEDIO DE AROS SE VA TRABAJAR AMPLITUD DE LA ZANCADA	x		25	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
1.Estiramiento	x	5	Cefalo-caudal (estatico)	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Llamado a lista y analisis de la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3/11/2022	**Lugar: Peña Negra**	**Municipio: Cachipay**	**Hora: 11-1:00pm**	**N° de sesión: 35**		**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				**N° de deportistas: 17**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Acercamiento a la disciplina del futbol de salon

Objetivo Especifico: Trabajo de dominio con balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL- PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Conos y balones
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. VELOCIDAD POR MEDIO DE ESTACAS Y CMABIOS DE	Orientación	X	25	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos
1. RELEVOS PO PAREJAS	x		20	
2. RELEVOS POR EQUIPOS	x		20	
3.	x			
4.				

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/11/2022	Lugar: Cachipay	Municipio: Cachipay	Hora: 6-8pm	N de sesión: 36	N de semana: 13
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez			N de deportistas: 20		Edades: 6-8

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: desarrollo habilidades basicas motrices

Objetivo Especifico: Tecnica de carrera

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia, topes.
1. Introduccion de la clase	Introduccion a la clase	x	4	
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	6	
3. Estiramiento dinamico	Movilidad Articular	x	4	
4. juego predeportivo	Calentamiento	x	6	

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO Balones. Cronometro. Aros
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Juegos recreativos adaptados (a la lleva, congelados)	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juego de roles (correr, saltar, caminar, etc) con		Desplazamiento	x	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Silvato. Cronometro
1. Juegos en parejas de lanzar, atrapar, pasar y	x		20	
2. Voleibol adaptado de lanzar y atrapar (en parejas y en	x		30	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
1. Estiramiento	x	5	Cefalo-caudal (estatico)	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Llamado a lista y analisis de la clase	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA177:J225A204A177:J219A177:J220A177:J219A177:J2

INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9/11/2022 Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay	Hora: 11-1:00pm	N° de sesión: 37	N° de semana: 14
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez			N° de deportistas: 18		Edades: 6-8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Fortalecer los patrones básicos de movimiento					
Objetivo Especifico: movimientos sin balon tecnica de carrera					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Platillos. Silbato
1.	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista			
3. Reconocimiento de partes del cuerpoy los movimientos que puede realizar	Movilidad Articular	x	10	
4. Pecesa su pecera	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON CON LAS DIFERENTES	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. HABILIDADES VISO MANUALES Y COORNATIVAS POR		Desplazamiento	X	15	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. TOMA DESICIONES DESAFIOS POR EQUIPOS	Adaptación	X	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos
1. Lnazamientos verticales del balón	x		15	
2. Lanzary atrapar trabajoo arqueros	x		20	
3. Disparosa puerta	x		20	
4.				

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10/11/2022	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay	Hora: 11-1:00pm	N° de sesión: 38		N° de semana: 14
Nombre del Formador: Juan Manuel Zampra Gutierrez				N° de deportistas: 20			Edades: 6-8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Amplitud de Zancada							
Objetivo Específico: Tecnica de carrera							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Cronometro. Conos
1.	Introduccion a la clase			
2.Llamado a lista	llamado a lista	x	5	
3. circuito de activacion	Movilidad Articular	x	5	
4. Juegos de reacción en parejas	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO Platillos. Conos. Balones. Estacas
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. saltos en tijera		Anaerobica		10	
5.	Velocidad	Maxima			
6. velocidad con dominio de balon		Desplazamiento		15	
7. Velocidad sin balon con diferentes variantes.		Reacciòn		10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica		10	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO . Balones. Platillos
1.	x			
2. Finta y disparo a puerta	x		20	
3.	x			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento extremidades inferiores	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Cosas por mejorar	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/11/2022	Lugar: Peña Negra	Municipio: Gachipay	Hora: 11:1:00pm	N° de sesión: 39	N° de semana: 14
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez			N° de deportistas: 22		Edades: 6-8

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Acercamiento a la disciplina del voleibol							
Objetivo Especifico: Percepción inicial de las habilidades técnicas y motrices que tienen los deportistas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20MIN	MATERIALES Y RECURSO: Lista de asistencia, Platillos
1	Introduccion a la sesion			
2. Llamado a lista	Llamado a lista	x	5	
3. Activación tren superior e inferior	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego pre deportivo (layup)	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50MIN	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, Conos
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Juegos de velocidad de reacción ubicados de espalda		Reacción	x	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. pase a dos intenciones control y pase	Acoplamiento	x	15	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos del Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Teorico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Balones. Platillos
1. Lanzamientos verticales del balón individual y en	x		20	
2. Lanzamiento en equipo por medio de rotaciones	x		20	
3. pase y control	x		20	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1 Estiramiento	x	5	Llamado a lista durante el estiramiento	
2 Retroalimentación de la clase valores				
3 Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5	Conversación de los logros de la clase	
4 Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16/11/2022	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay	Hora: 11-1:00pm		N° de sesión: 40	N° de semana: 15
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				N° de deportistas: 22			Edades: 6-8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Mejorar la agilidad mental y la velocidad de reacción							
Objetivo Especifico: toma decisión y velocidad mental							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL- PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos
1. Lanzamientos verticales del balón, individaul y en parejas	Lanzar		20	
2. Lanzar y atrapar (pasando la red) en parejas	Atrapar		15	
3. Lanzamientos en grupos de 3 personas	Pasar		15	
4.				

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17/11/2022	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay	Hora: 11:1:00pm		N° de sesión: 41	N° de semana: 15
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				N° de deportistas: 22			Edades: 6-8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Acercar a los estudiantes a los patrones básicos de movimiento con elemento							
Objetivo Especifico: Estructuración de los patrones básicos de movimiento por medio del elemento							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Conos. Platillos. Aros. Lista de asistencia
1.	Introduccion a la clase			
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	4	
3. Movilidad articular dinamica	Movilidad Articular	x	8	
4. Peces a sus peceras	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO Objetos de colores. Balones. Conos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Velocidad de reacción (por medio de indicaciones de colores)		Reacciòn	x	10	
8. Trabajo de flexibilidad en parejas sin dejar caer el balón	Flexibilidad	Estatica	x	15	
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Silbato
1. Lazamientos verticales del balón, individuales y en	Lanzar		15	
2. control orientado planta del pie	control		20	
3. Rotacion salida de 4	Pasar		20	
4.				

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19/11/2022	Lugar: Cachipay	Municipio: Cachipay		Hora: 11-1:00 pm	N° de sesión: 42	N° de semana: 15
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez					N° de deportistas: 22		Edades: 6-8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Fortalecer los patrones básicos de movimiento							
Objetivo Especifico: Profundizar en las necesidades motrices de cada uno de los estudiantes							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juegolimpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20MIN	MATERIALES Y RECURSO Platillos. Silbato
1.	Introduccion al aclase			
2.	llamado a lista			
3. Reconocimiento de partes del cuerpo y los	Movilidad Articular	x	10	
4. Pases a superar	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50MIN	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			
2. Ejercicios de saltos y carrera de aproximación a la red		Explosiva	x	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Velocidad de reacción (por medio de indicaciones de		Reacciòn	x	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Trabajo de flexibilidad en parejas (no dejar caer el		Dinamica	x	10	

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

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos
1. Lanzamientos verticales del balón	x		15	
2. Lanzar y abajar (pasando bajo red) en parejas	x		20	
3. Voleibol adaptado 3-0 de lanzar y pasar	x		20	
4.				

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23/11/2022	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay	Hora: 11:1:00pm	N° de sesión: 43	N° de semana: 16	
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				N° de deportistas: 22		Edades: 6-8	
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: Desarrollar nuevas habilidades motrices y físicas

Objetivo Especifico: Adentrar al estudiante en un nuevo espacio de reconocimiento de habilidades

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Conos
1.	Introduccion a la clase			
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	5	
3. Movilidad estatica (cefalocaudal)	Movilidad Articular	x	4	
4. "Cadenita"	Calentamiento	x	6	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO Conos. Balones. Platillos. Silbato
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Desplazamientos de costado a costado de la cancha unicamente con indicación de direcciones	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Juegos de reacción a la hora de no dejar caer el balón		Reacciòn		10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balons. Conos
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Juegos de desplzamientos con balón para el manejo del mismo	Patrones Basicos de Movimiento		15	

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Pared. Balones. Platillos
1. Juegos técnicos de golpe borde interno	Antebrazos		15	
2. Acercamiento a la técnica control orientado	Dedos		20	
3. trenza con finalizacion a gol	Lanzar		15	
4.	Atrapar			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
1. Estiramiento	x	5	Llamado a lista y estiramiento estatico	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Explicación más profunda de los nuevos conceptos técnicos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24/11/2022	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay	Hora: 11:100pm		N° de sesión: 44	N° de semana: 16
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				N° de deportistas: 22			Edades: 6-8
INICIACIÓN	x		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Evaluación del proceso formativo

Objetivo Especifico: Visualizar las debilidades y fortalezas de los estudiantes

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Balón. Conos
1. Explicación de las pruebas	Introduccion a la clase	x	8	
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	4	
3 Movilidad articular dinamica	Movilidad Articular	x	8	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO Balones. Conos. Platillos. Silbato
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Juego de velocidad en distancias cortas		Anaerobica	x	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Juego con balones (no dejarlos caer) en parejas (futbol tennis)		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Practica de las pruebas	Patrones Basicos de Movimiento	x	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones. Conos. Platillos. Aros. Malla
1. Lanzar y atrapar en diferentes direcciones	Lanzar		10	
2. trabajo de arqueros	Atrapar		10	
3. Rotacion salida de 4	Pasar		10	
4. trabajo por parejas asociacion y pateo	disparar		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento cefalocaudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	6	Especificar los logros y las calificaciones de cada prueba	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26/11/2022	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay	Hora: 11-1:00pm	N° de sesión: 45	N° de semana: 16
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				N° de deportistas: 22		Edades: 6-8

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Mejorar la motricidad gruesa adaptada al voleibol

Objetivo Especifico: Desarrollo de la motricidad gruesa por medio de circuitos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autocbrimiento	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juegolimpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Cronometro. Conos
1.	Introduccion a la clase			
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	5	
3. Reconocimiento de partes del cuerpo y los	Movilidad Articular	x	5	
4. Juegos de reacción en parejas	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO Platillos. Conos. Balones. Estacas
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Carrera continua	Resistencia	Aerobica		10	
4. carrera intermitente		Anaerobica		10	
5. ejecicios explosivos tecnica decarrera	Velocidad	Maxima		10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica		5	

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

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Lanzamientos verticales del balón, individual y en	x		15	
2. Lanzar y atrapar (pasando la red) en parejas	x		20	
3. Lanzamientos en grupos de tres personas	x		20	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5	Estiramiento extremidades inferiores	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Valor del respeto	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Cosas por mejorar	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	30/11/2024	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay	Hora: 11-1:00pm	N° de sesión: 46	N° de semana: 17
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				N° de deportistas: 22		Edades: 6-8

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Mejorar la motricidad gruesa adaptada al voleibol

Objetivo Especifico: Desarrollo de la motricidad gruesa por medio de circuitos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Cronometro. Conos
1.	Introduccion a la clase			
2 Llamado a lista	Llamado a lista	x	5	
3. Reconocimiento de partes del cuerpo y los	Movilidad Articular	x	5	
4. Juegos de reacción en parejas	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO Platillos. Conos. Balones. Estacas
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Carrera continua	Resistencia	Aerobica		10	
4. carrera intermitente		Anaerobica		10	
5. ejecicios explosivos teorica de carrera	Velocidad	Maxima		10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica		5	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Teorico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Lanzamientos verticales del balón, individual y en	x		15	
2. Lanzar y atrapar (pasar balares) en parejas	x		20	
3. Lanzamientos en grupos de tres personas	x		20	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1 Estiramiento	x	5	Estiramiento extremidades inferiores	
2 Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Valor del respeto	
3 Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Cosas por mejorar	
4 Tareas en casa y recomendaciones generales				

FUNDAMENTACION



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2/11/2022**	**lugar: Peña Negra**	**Municipio: Cachipay**	**Hora: 4-6pm**	**Nº de sesión: 37**	**Nº de semana: 13**
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				**Nº de deportistas: 16**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: CONCEPTOS TECNICOS DEL FUTBOL DE SALON

Objetivo Especifico: Control y evaluacion de las habilidades especificas del futbol de salon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **Balones. Conos.**
1. Explicación de la fase central y el objetivo de la sesión	Introduccion a la clase	**x**	3	
2.	llamado a lista			
3. Activacion del tren inferior	Movilidad Articular	**x**	3	
4. Juego de reacción con pelota	Calentamiento	**x**	4	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **Cronometro**
	Capacidad	**Manifestación**			
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. HABILIDADES TECNICAS INDIVIDUALES EL PASE, LA RECEPCION, LA PINTA.	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. CARRERA EN VELOCIDAD CON DOMINIO DE BALON		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. TRABAJO EN EQUIPOS DESAFIOS	Acoplamiento	**x**	20	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **Balones**
1. Desplzamientos con y sin balon	**x**		**5**	
2. Dominio de balon superficies de contacto del pie	**x**		**20**	
3 Juego libre	**x**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento cefalocaudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Explicación de los elementos técnicos que se utilizarón	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3/11/202	**Lugar: Peña Negra**	**Municipio: Cachipay**		**Hora: 4-6pm**	**N° de sesión: 38**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez					**N° de deportistas: 16**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Convocatoria futbol de salon a la vereda							
Objetivo Especifico: Habilidades especificas del futbol de salon							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/11/2022**	**Lugar: Peña Negra**	**Municipio: Cachipay**	**Hora: 4-6pm**	**N° de sesión: 39**		**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				**N° de deportistas: 16**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Convocatoria futbol de salon a la vereda

Objetivo Especifico: trabajo enfocado a la mejora fisica y el acondicionamiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	Lista de asistencia
1.	Introduccion a la clase				
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	10		
3. juegos grupales pre-deportivos basados en la oposición y en la colaboración.	Movilidad Articular	x	10		
4.	Calentamiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	vallas y estacas
	Capacidad	Manifestaciòn				
1. FORTELCIMIENTO ZONA CORE	Fuerza	Maxima	x	20		
2.		Explosiva		20		
3	Resistencia	Aerobica				
4. SPRINTS Y CAMBIOS DE RITMO		Anaerobica				
5.	Velocidad	Maxima				
6		Desplazamiento				
7.		Reacciòn				
8.	Flexibilidad	Estatica				
9.		Dinamica				

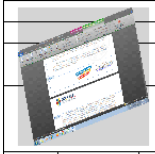
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	Conos. Platillos
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	Balones
1. saque de banda	Sacar	Reconocimiento de las zonas defensivas y ofensivas	20		
3. Juego libre con variables	pasar		15		
4. asociacion por parejas y finalizacion	Rematar		15		

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/11/2022	**Lugar:** Peña Negra	**Municipio:** Cachipay	**Hora:** 4-6pm	**N° de sesión:** 40	**N° de semana:** 14
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez			**N° de deportistas:** 16		**Edades:** 9-12
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Rotaciones en todas sus variantes

Objetivo Especifico: movilidad con y sin balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Silbato
1.	Introduccion a la clase			
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	5	
3. Movilidad articular estatica	Movilidad Articular	x	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones. Conos. Platillos
1. Rotacion en cuadro	Desplazamientos		15	
2. Salida en trenza	Pases		20	
3. Duelos en inferioridad defensiva	control		25	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
1. Estiramiento	x	5	Asistidos (parejas)	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	control orientado con la planta del pie	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10/11/2012	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay	Hora: 4-6pm	N° de sesión: 41	N° de semana: 14
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				N° de deportistas: 16		Edades: 9-12

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: Rotaciones y salidas

Objetivo Especifico: Velocidad en la toma de decisión

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
1.	Introduccion a la clase			
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	10	
3.	Movilidad Articular			
4. ejercicios dirigidos a la mejora de la coordinación espacio-temporal.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO vallas, conos y bandas
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. trabajo por parejas con bandas elasticas	Fuerza	Maxima	x	15	
2.		Explosiva			
3. trabajo técnico a partir de recorridos y circuitos	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. movimientos explosivos con oposicion		Desplazamiento	x	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones
1.	Sacar	Reconocimiento de las zonas defensivas y ofensivas	20	
2. reglamento de fútbol sala y conocer las novedades y/o posibles modificaciones.	conceptual		10	
3. Juego libre con variables	pasar		15	
4.				

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/11/2022	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay	Hora: 4-6pm	N° de sesión: 42	N° de semana: 14
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				N° de deportistas: 16		Edades: 9-12

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Asociacion y finalizacion a gol

Objetivo Especifico: Ataque y superioridad numerica

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	Lista de asistencia
1.	Introduccion a la clase				
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	3		
3. Movilidad articular dinámica	Movilidad Articular	x	7		
4. Elevación de la frecuencia cardiaca por medio de desplazamientos verticales y horizontales	Calentamiento	x	10		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

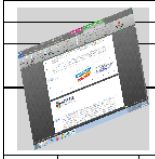
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/11/2022**	**Lugar: Peña Negra**	**Municipio: Cachipay**	**Hora: 4-6pm**	**N° de sesión: 43**		**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				**N° de deportistas: 16**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Acondicionamiento fisico

Objetivo Especifico: Desarrollar las habilidades motrices adecuadas para el golpe borde interno

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Platillos. Lista de asistencia. Conos
1.	Introduccion a la clase			
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	3	
3. juegos grupales pre-deportivos basados en la oposición y en la colaboración.	Movilidad Articular	x	7	
4. Pecesa su pecera	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO Conos. Platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Yoyo test	Resistencia	Aerobica	x	16	
4. trabajo técnico a partir de recorridos y circuitos.		Anaerobica	x	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Velocidad de desplzamiento lateral y frontal con indicaciones de colores y posiciones		Desplazamiento	x	15	
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Conos. Aros. Balones
1. Carrera continua	x		12	
2. Carrera intermitente	x		10	
3. saltos horizontales y frontales	x		15	
4.	Saques			

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17/11/2022	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay	Hora: 4-6pm	N° de sesión: 44		N° de semana: 15
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				N° de deportistas: 16			Edades: 9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Acondicionar de manera física y motrices a los participantes							
Objetivo Especifico: Restructuración de las habilidades físicas y motrices de los participantes							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Silbato
1.	Introduccion a la clase			
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	5	
3. Movilidad articular estatica	Movilidad Articular	x	5	
4. ejercicios dirigidos a la mejora de la coordinación espacio- temporal.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones. Conos. Platillos
1. Trabajo individual dominadas	x		15	
2. futbol correctivo	x		20	
3. Juego libre 3vs3 con variantes	x		25	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
1. Estiramiento	x	5	Asisticbs (parejas)	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	presidones en el Pase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/11/2022**	**Lugar: Peña Negra**	**Municipio: Cachipay**	**Hora: 4-6pm**	**N° de sesión: 45**		**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				**N° de deportistas: 16**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Fortalecer control orientado

Objetivo Especifico: Recepcionar en las 6 posiciones del campo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Tapas. Balón de plastico. Platillos
1.	Introduccion a la clase			
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	3	
3. En dirección cefalocaudal dinamica	Movilidad Articular	x	6	
4. Juego recreativo de "yemis"	Calentamiento	x	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo: 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO Conos. Platillos. Balones
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Fortalecimiento tren inferior	Fuerza	Maxima	x	8	
2.		Explosiva			
3. Trabajo de velocidad por estaciones	Resistencia	Aerobica	x	8	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7. Trabajo de lanzar el balón y atraparlo en el otro campo		Reacciòn	x	14	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Platillos. Balones
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Ubicación en las seis zonas del campo para recibir el balón	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones
1. Trabajo de recepción, pase y remate	Recepción		20	
2. Trabajo en parejas (recepción antebrazos y pase de dedos)	Pase		20	
3. Juego libre	Remate		20	
4.	Saque			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo: 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
1. Estiramiento	x	5	Llamado a lista y estiramiento cefalocaudal	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Especificación en las fases del juego (recepción, pase y remate	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23/11/2022	**Lugar: Peña Negra**	**Municipio: Gachipay**		**Hora: 4-6pm**	**N° de sesión: 46**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez					**N° de deportistas: 19**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		x	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar la aprociación de la técnica de antebrazos

Objetivo Especifico: Ubicación dentro del campo para recepcionar

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Lista de asistencia. Platillos
1.	Introduccion a la clase			
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	3	
3. Dinamica por grupos	Movilidad Articular	x	7	
4. Carrera de relevos con variantes	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo: 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Conos. Platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2. Saltos verticales en las 3 zonas del campo cerca a la malla		Explosiva	x	5	
3. Trabajo de relevos alrededor de la cancha	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Trabajos de flexibilidad en parejas		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Balones. Platillos
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Velocidad de reacción en diferentes recepciones para recepcionar el balón	Reacción	x		
7.	Adaptación		10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Balones. Platillos
1. Recepción de saques	Saque		**10**	
2. Recepción de toques en zonas	Recepción		**10**	
3. Recepción de remates	Pase		**10**	
4. Juego libre	Remate		**15**	

PARTE FINAL

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



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

Fecha:	24/11/2012 Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay	Hora: 4:6pm	N° de sesión: 47	N° de semana: 16
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez			N° de deportistas: 16		Edades: 9-12

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: Tipos de Marca

Objetivo Especifico: Mirraje Zonal e individual

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20MIN	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
1.	Introduccion a la clase			
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	3	
3. juegos grupales pre-deportivos basados en la oposición y en la colaboración.	Movilidad Articular	x	7	
4. Elevación de la frecuencia cardiaca por medio de	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Platillos. Balones
1. Trabajo de dominio del balón, dedos y antebrazos		Recepción en posiciones 1, 6 y 5	15	
2. Recepción y pase			15	
3. Juego libre 3vs3 con variantes y rey de cancha			30	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
1. Estiramiento	x	4	Estiramiento asistido	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	El valor del compañerismo	
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Retroalimentación de la recepción	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26/11/2022	**Lugar:** Peña Negra	**Municipio:** Cachipay	**Hora:** 4-6pm	**N° de sesión:** 48		**N° de semana:** 16
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				**N° de deportistas:** 19			**Edades:** 9-12
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		x	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Evaluación del proceso formativo

Objetivo Especifico: Visualizar las debilidades y fortalezas de los estudiantes

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Balón. Conos
1. Explicación de las pruebas.	Introduccion a la clase	x	8	
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	4	
3. juegos grupales pre- deportivos basados en la oposición y en la colaboración.	Movilidad Articular	x	8	
4. ejercicios dirigidos a la mejora de la coordinación espacio- temporal.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Diferentes tipos y formas de conducción de balón en carrera	Resistencia	Aerobica			
4. Juegos de velocidad en distancias cortas		Anaerobica	x	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7. Juego con balones (no dejarlo caer con antebrazos) en parejas y trios		Reacciòn	x	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Practica de las pruebas	Patrones Basicos de Movimiento	x	25	

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos
1. Recepción de antebrazos individual	Recepción		10	
2. Pase y recepción en parejas	Pases		10	
3. Pase de dedos y remate	Saques		10	
4. Recepción de saques y remates	Remate		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento asistido	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	6	Especificar los logros y las calificaciones de cada prueba	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	30/11/2012 Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay	Hora: 4:6pm	N° de sesión: 49	N° de semana: 17
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez			N° de deportistas: 19		Edades: 9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Evaluación del proceso formativo					
Objetivo Especifico: Visualizar las debilidades y fortalezas de los estudiantes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20MIN	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia Balón Conos
1. Explicación de las pruebas.	Introducción a la clase	x	8	
2. Llamado a lista	Llamado a lista	x	4	
3. juegos guiados pre-deportivos basados en la oposición	Movilidad Articular	x	8	
4. ejercicios dirigidos a la mejora de la coordinación	Calentamiento			

PARTE GENERAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50MIN	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Diferentes tipos y formas de conducción del balón en	Resistencia	Aerobica			
4. Juegos de velocidad en distancias cortas		Anaerobica	x	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7. Juego con balones (no dejar locear con antebrazos) en		Reacción	x	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Practica de las pruebas	Patrones Basicos de Movimiento	x	25	

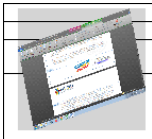
PARTE GENERAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos
1. Recepción de antebrazos individual	Recepción		10	
2. Pase y recepción en parejas	Pases		10	
3. Pase de dedos y remate	Saques		10	
4. Recepción de saques y remates	Remate		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo10MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento asistido	
2.Retroalimentación de la clase y valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	6	Especificar los logros y las calificaciones	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales				

PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/11/2022	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay	Hora: 4-6pm	N° de sesión: 35	N° de semana:13
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez			N° de deportistas: 16		Edades: 10-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: FUNDAMENTOS TACTICOS DEL FUTBOL DE SALON
Objetivo Específico: POSIONAMIENTO EN FASE DEFENSIVA Y OFENSIVA
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Bilones. Conos.
1. Explicación de la fase central y el objetivo de la sesión	Introduccion a la clase	x	3	
2.	llamado a lista			
3. Activacion del tren inferior	Movilidad Articular	x	3	
4. Juego de reacción con pelota	Calentamiento	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO Cronometro
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. TRBAJO DE CIERRE DE ESPACIOS EN DIAMANTE MAXIMA VELOCIDAD	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. MARCA ESCALONA EN NOVVUDAL TRABAJO POR GRUPOS DE CUATRO		Desplazamiento	x	20	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. capacidades coordinativas especificas básicas del fútbol sala	Acoplamiento	x	20	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Bilones
1. Desplzamientos con y sin balon	x		5	
2. Dominio de balon superficies de contacto del pie	x		20	
3. Juego libre	x		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5	Estiramiento cefalocaudal	
2. Retroalimentación de la clase valores				
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5	Explicación de los elementos técnicos que se utilizarón	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÒN DE +A61: J109CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3/11/2022	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay	Hora: 4-6pm	N° de sesión: 35	N° de semana: 13
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				N° de deportistas: 16		Edades: 10-17

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x	

Objetivo General: Convocatoria futbol de salon a la vereda

Objetivo Especifico: Habilidades especificas del futbol de salon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Balones, conos y topes
1. Lanamientos y recepciones individuales y grupales con balón	Base	juego en equipo, tanto en ataque como en defensa.	15	
2.1. Saber las reglas básicas del fútbol sala para poder aplicarlas durante el juego.	Conceptuales		20	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/11/2022**	**Lugar: Peña Negra**	**Municipio: Cachipay**	**Hora: 4-6pm**	**N° de sesión: 37**		**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				**N° de deportistas: 16**			**Edades: 10-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Convocatoria futbol de salon a la vereda

Objetivo Especifico: trabajo enfocado a la mejora fisica y el acondicionamiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL					
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	Lista de asistencia
1.	Introduccion a la clase				
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	10		
3. juegos grupales pre-deportivos basados en la oposición y en la colaboración.	Movilidad Articular	x	10		
4.	Calentamiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	vallas y estacas
	Capacidad	Manifestaciòn				
1. Fortalecimiento tren superior	Fuerza	Maxima	x	20		
2. Desarrollo de la fuerza general con un aumento progresivo del volumen de los ejercicios de fuerza rápida (multisaltos, multilanzamientos)		Explosiva		20		
3	Resistencia	Aerobica				
4.		Anaerobica				
5.	Velocidad	Maxima				
6		Desplazamiento				
7.		Reacciòn				
8.	Flexibilidad	Estatica				
9.		Dinamica				
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	Conos. Platillos
1.	Acoplamiento					
2.	Ritmo					
3.	Equilibrio					
4.	Orientación					
5.	Diferenciación					
6.	Reacción					
7.	Adaptación					
8.	Patrones Basicos de Movimiento					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	Balones
1. saque de banda	Sacar	Reconocimiento de las zonas defensivas y ofensivas	20		
3. Juego libre con variables	pasar		15		
4. asociacion por parejas y finalizacion	Rematar		15		

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



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9/11/2022	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay	Hora: 4-6pm	N° de sesión: 38		N° de semana: 14
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				N° de deportistas: 16			Edades: 10-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: Rotaciones en todas sus variantes							
Objetivo Especifico: movilidad con y sin balon							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Silbato
1.	Introduccion a la clase			
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	5	
3. Movilidad articular estatica	Movilidad Articular	x	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones. Conos. Platillos
1. Rotacion en cuadro	Desplazamientos		15	
2. Salida en trenza	Pases		20	
3. Duelos en inferioridad defensiva	control		25	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
1.Estiramiento	x	5	Asistidos (parejas)	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	control orientado con la planta del pie	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10/11/2022	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay	Hora: 4-6pm	N° de sesión: 39		N° de semana: 14
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				N° de deportistas: 16			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: Rotaciones y salidas							
Objetivo Especifico: Velocidad en la toma de decisión							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	Lista de asistencia
1.	Introduccion a la clase				
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	10		
3.	Movilidad Articular				
4. ejercicios dirigidos a la mejora de la coordinación espacio-temporal.	Calentamiento	x	10		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	vallas, conos y bandas
	Capacidad	Manifestaciòn				
1. trabajo por parejas con bandas elasticas	Fuerza	Maxima	x	15		
2.		Explosiva				
3. trabajo técnico a partir de recorridos y circuitos	Resistencia	Aerobica	x	20		
4.		Anaerobica				
5.	Velocidad	Maxima				
6. movimientos explosivos con oposicion		Desplazamiento	x	15		
7.		Reacciòn				
8.	Flexibilidad	Estatica				
9.		Dinamica				

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	Balones
1.	Sacar	Reconocimiento de las zonas defensivas y ofensivas	20		
2. reglamento de fútbol sala y conocer las novedades y/o posibles modificaciones.	conceptual		10		
3. Juego libre con variables	pasar		15		
4.					

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/11/2022	**Lugar:** Peña Negra	**Municipio:** Cachipay		**Hora:** 4-6pm	**N° de sesión:** 40	**N° de semana:** 14
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez					**N° de deportistas:** 16		
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		x
Objetivo General: Asociacion y finalizacion a gol							
Objetivo Especifico: Ataque y superioridad numerica							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
1.	Introduccion a la clase			
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	3	
3. Movilidad articular dinámica	Movilidad Articular	x	7	
4. Elevación de la frecuencia cardiaca por medio de desplazamientos verticales y horizontales	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16/11/2012	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay	Hora: 4-6pm	N° de sesión: 41	N° de semana: 15
Nombre del Formador: Juan Manuel Zarrora Gutierrez				N° de deportistas: 16		Edades: 9-12

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Acondicionamiento físico

Objetivo Especifico: Desarrollar las habilidades motrices adecuadas para el golpe borde interno

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Platillos. Lista de asistencia. Conos
1.	Introduccion a la clase			
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	3	
3. juegos grupales pre-deportivos basados en la oposición y en la colaboración.	Movilidad Articular	x	7	
4. Pecesa supercea	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO Conos. Platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Yoyotest	Resistencia	Aerobica	x	16	
4. trabajo técnico a partir de recorridos y circuitos.		Anaerobica	x	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Velocidad de desplazamiento lateral y frontal con indicaciones de colores y posiciones		Desplazamiento	x	15	
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Conos. Aros. Balones
1. Carrera continua	x		12	
2. Carrera intermitente	x		10	
3. saltos horizontales y frontales	x		15	
4.	Saques			

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17/11/2022	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay		Hora: 4-6pm	N° de sesión: 42	N° de semana: 15
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				N° de deportistas: 16			Edades: 9-12
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Acondicionar de manera física y motrices a los participantes

Objetivo Especifico: Restructuración de las habilidades físicas y motrices de los participantes

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Silbato
1.	Introduccion a la clase			
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	5	
3. Movilidad articular estatica	Movilidad Articular	x	5	
4. ejercicios dirigidos a la mejora de la coordinación espacio- temporal.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones. Conos. Platillos
1. Trabajo individual dominadas	x		15	
2. futbol correctivo	x		20	
3. Juego libre 3vs3 con variantes	x		25	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
1. Estiramiento	x	5	Asistidos (parejas)	
2. Retroalimentación de la clase valores				
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5	presicion en el Pase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/11/2022**	**Lugar: Peña Negra**	**Municipio: Cachipay**	**Hora: 4-6pm**	**N° de sesión: 43**		**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: Juan Manuel Zambra Gutierrez				**N° de deportistas: 16**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Fortalecer control orientado

Objetivo Especifico: Recepcionar en las 6 posiciones del campo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Lista de asistencia. Tapas. Balón de plastico. Platillos
1.	Introduccion a la clase			
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	3	
3. En dirección cefalocaudal dinamica	Movilidad Articular	x	6	
4. Juego recreativo de "yermis"	Calentamiento	x	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo: 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Conos. Platillos. Balones
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Fortalecimiento tren inferior	Fuerza	Maxima	x	8	
2.		Explosiva			
3. Trabajo de velocidad por estaciones	Resistencia	Aerobica	x	8	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7. Trabajo de lanzar el balón y atraparlo en el otro campo		Reacciòn	x	14	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Platillos. Balones
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Ubicación en las seis zonas del campo para recibir el balón	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Balones
1. Trabajo de recepción, pase y remate	Recepción		20	
2. Trabajo en parejas (recepción antebrazos y pase de dedos)	Pase		20	
3. Juego libre	Remate		20	
4.	Saque			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo: 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Lista de asistencia
1. Estiramiento	x	5	Llamado a lista y estiramiento cefalocaudal	
2. Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Especificación en las fases del juego (recepción, pase y remate	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23/11/2022	**Lugar: Peña Negra**	**Municipio: Cachipay**	**Hora: 4-6pm**	**N° de sesión: 44**		**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				**N° de deportistas: 19**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Desarrollar la aprociación de la técnica de antebrazos

Objetivo Específico: Ubicación dentro del campo para recepcionar

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Platillos
1.	Introduccion a la clase			
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	3	
3. Dinamica por grupos	Movilidad Articular	x	7	
4. Carrera de relevos con variantes	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO Conos. Platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2. Saltos verticales en las 3 zonas del campo cerca a la malla		Explosiva	x	5	
3. Trabajo de relevos alrededor de la cancha	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. Trabajos de flexibilidad en parejas		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Velocidad de reacción en diferentes recepciones para recepcionar el balón	Reacción	x		
7.	Adaptación		10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos
1. Recepción de saques	Saque		10	
2. Recepción de toques en zonas	Recepción		10	
3. Recepción de remates	Pase		10	
4. Juego libre	Remate		15	

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24/11/2022	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay	Hora: 4:45pm	N° de sesión: 45	N° de semana: 16
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				N° de deportistas: 16		Edades: 9-12

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: Tipos de Marca

Objetivo Especifico: Marcaje Zonal e individual

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	Lista de asistencia
1.	Introduccion a la clase				
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	3		
3. juegos grupales pre-deportivos basados en la oposición y en la colaboración.	Movilidad Articular	x	7		
4. Elevación de la frecuencia cardiaca por medio de	Calentamiento	x	10		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	Platillos. Balones
1. Trabajo de dominio del balón, dedos y antebrazos		Recepción en posiciones 1, 6 y 5	15		
2. Recepción y pase			15		
3. Juego libre 3vs3 con variantes y rey de cancha			30		
4.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	Lista de asistencia
1. Estiramiento	x	4	Estiramiento asistido		
2. Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	El valor del compañerismo		
3. Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Retroalimentación de la recepción		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26/11/2022	**Lugar:** Peña Negra	**Municipio:** Cachipay	**Hora:** 4-6pm	**N° de sesión:** 46	**N° de semana:** 16	
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				**N° de deportistas:** 19		**Edades:** 9-12	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Evaluación del proceso formativo

Objetivo Especifico: Visualizar las debilidades y fortalezas de los estudiantes

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Balón. Conos
1. Explicación de las pruebas.	Introduccion a la clase	x	8	
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	4	
3. juegos grupales pre-deportivos basados en la oposición y en la colaboración.	Movilidad Articular	x	8	
4. ejercicios dirigidos a la mejora de la coordinación espacio- temporal.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Diferentes tipos y formas de conducción de balón en carrera	Resistencia	Aerobica			
4. Juegos de velocidad en distancias cortas		Anaerobica	x	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7. Juego con balones (no dejarlo caer con antebrazos) en parejas y trios		Reacciòn	x	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Practica de las pruebas	Patrones Basicos de Movimiento	x	25	

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos
1. Recepción de antebrazos individual	Recepción		10	
2. Pase y recepción en parejas	Pases		10	
3. Pase de dedos y remate	Saques		10	
4. Recepción de saques y remates	Remate		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento asistido	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	6	Especificar los logros y las califcaciones de cada prueba	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	30/11/2022	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay	Hora: 4:6pm	N de sesión: 47	N° de semana: 17
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				N de deportistas: 19		Edades: 9-12

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: Evaluación del proceso formativo

Objetivo Específico: Visualizar las debilidades y fortalezas de los estudiantes

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	x
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juegolimpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20MIN	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Balón. Conos
1. Explicación de las pruebas.	Introduccion a la clase	x	8	
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	4	
3. juegos grupales pre deportivos basados en la oposición	Movilidad Articular	x	8	
4. ejercicios dirigidos a la mejora de la coordinación	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90MIN	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Diferentes tipos y formas de conducción de balón en	Resistencia	Aerobica			
4. Juegos de velocidad en distancias cortas		Anaerobica	x	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7. Juego con balones (no dejarlo caer con antebrazos) en		Reacciòn	x	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Practica de las pruebas	Patrones Basicos de Movimiento	x	25	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos
1. Recepción de antebrazos individual	Recepción		10	
2. Pase y recepción en parejas	Pases		10	
3. Pase de dedos y remate	Saques		10	
4. Recepción de saques y remates	Remate		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
1. Estiramiento	x	4	Estiramiento asistido	
2. Retroalimentación de la clase valores				
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	6	Especificar los logros y las calificaciones	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

PLAN DIARIO DICIEMBRE

INICIACION



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/12/2022	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay		Hora:8-12:00pm	N° de sesión: 34		N° de semana: 13
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				N° de deportistas: 30			Edades: 6-8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: RECONOCIMIENTO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS							
Objetivo Especifico: POTENCIALIZACION DE LA TECNICA DE CARRERA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO lista de asistencia, topes y conos
1. Introduccion de la clase	objetivos de la clase	x	5	
2. llamado a lista	llamado a lista	x	5	
3. Activacion	Movilidad Articular	x	7	
4. Estiramiento estatico y activo	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO Aros y silbato
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. TRABAJO POR PAREJAS Y FORATELECIMIENTO	Fuerza	Maxima	X	20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. PLIOMETRIA Y MULTISALTOS A TRAVES DE AROS		Desplazamiento	x	20	
7. TIEMPO DE REACCION POR PAREJAS		Reacciòn	x	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientaciòn			
5.	Diferenciaciòn			
6.	Reacciòn			
7.	Adaptaciòn			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Silvato. Cronometro
1. PATRON DE MARCHA COODINACION Y EJECUCION DE LA TECNICA DE BRACEO	x		20	
2. POR MEDIO DE AROS SE VA TRABAJAR AMPLITUD DE LA ZANCADA	x		25	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO lista de asistencia
1.Estiramiento	x	5	Cefalo-caudal (estatico)	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Llamado a lista y analisis de la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3/12/2022	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay	Hora: 11-1:00pm	N° de sesión: 35		N° de semana: 13
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				N° de deportistas: 17			Edades: 6-8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Acercamiento a la disciplina del futbol de salon							
Objetivo Especifico: Trabajo de dominio con balon							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO Platillos. Conos
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. SPRINTS TECNICA DE CARRERA		Anaerobica	x	15	
5.	Velocidad	Maxima	X		
6.		Desplazamiento			
7. CAMBIOS DE VELOCIDAD		Reacciòn		10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Conos y balones
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. VELOCIDAD POR MEDIO DE ESTACAS Y CMABIOS DE	Orientación	X	25	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos
1. RELEVOS PO PAREJAS	x		20	
2. RELEVOS POR EQUIPOS	x		20	
3.	x			
4.				

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/12/2024	Lugar: Cachipay	Municipio: Cachipay	Hora: 6-8pm	N° de sesión: 36	N° de semana: 13
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez			N° de deportistas: 20		Edades: 6-8

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: desarrollo habilidades basicas motrices
Objetivo Especifico: Tecnica de carrera
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia, topes.
1. Introduccion de la clase	Introduccion a la clase	x	4	
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	6	
3. Estiramiento dinamico	Movilidad Articular	x	4	
4. juego preliminar	Calentamiento	x	6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO Balones. Cronometro Aros
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Juegos recreativos adaptados (la lleva, congelados)	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Juegos de ides (correr, saltar, caminar, etc) con		Desplazamiento	x	20	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Silvato Cronometro
1. Juegos en parejas de lanzar, atrapar, pasar y	x		20	
2. Velocidad adaptado de lanzar y atrapar (en parejas y en	x		30	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
1. Estiramiento	x	5	Cefalo-caudal (estatico)	
2. Retroalimentación de la clase valores	x	5	Llamado a lista y analisis de la clase	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA177:J225A204A177:J219A177:J220A177:J219A177:J

INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	8/12/2022	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay		Hora: 11-1:00pm	N° de sesión: 37	N° de semana: 14
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez					N° de deportistas: 18		Edades: 6-8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Fortalecer los patrones básicos de movimiento

Objetivo Especifico: movimientos sin balon tecnica de carrera

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Platillos. Silbato
1.	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista			
3. Reconocimiento de partes del cuerpoy los movimientos que puede realizar	Movilidad Articular	x	10	
4. Pecesa su pecera	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. CONDUCCION DE BALON CON LAS DIFERENTES	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. HABILIDADES VISO MANUALES Y COORNATIVAS POR		Desplazamiento	x	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. TOMA DESICIONES DESAFIOS POR EQUIPOS	Adaptación	X	20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos
1. Lnazamientos verticales del balón	x		15	
2. Lanzar y atrapar trabajo o arqueros	x		20	
3. Disparos a puerta	x		20	
4.				

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/12/2022	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay	Hora: 11-1:00pm	N° de sesión: 38	N° de semana: 14
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez			N° de deportistas: 20		Edades: 6-8

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Amplitud de Zancada

Objetivo Especifico: Tecnica de carrera

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Cronometro. Conos
1.	Introduccion a la clase			
2.Llamado a lista	llamado a lista	x	5	
3. circuito de activacion	Movilidad Articular	x	5	
4. Juegos de reacción en parejas	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO Platillos. Conos. Balones. Estacas
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. saltos en tijera		Anaerobica		10	
5.	Velocidad	Maxima			
6. velocidad con dominio de balon		Desplazamiento		15	
7. Velocidad sin balon con diferentes variantes.		Reacciòn		10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica		10	

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

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO . Balones. Platillos
1.	x			
2. Finta y dispara a puerta	x		20	
3.	x			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento extremidades inferiores	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Cosas por mejorar	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/2022	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay	Hora: 11:1:00pm	N° de sesión: 39	N° de semana: 14
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez			N° de deportistas: 22		Edades: 6-8

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: Acercamiento a la disciplina del voleibol
Objetivo Especifico: Percepción inicial de las habilidades técnicas y motrices que tienen los deportistas
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autocontrol	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia Platillos
1.	Introduccion al adase			
2. Llamado a lista	Llamado a lista	x	5	
3. Activación transporte inferior	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego preportivo (layebe)	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO Platillos. Conos
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Juego de velocidad de reacción ubicados de espalda		Reacción	x	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. pase a dos intenciones control y pase	Acoplamiento	x	15	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos
1. Lanzamiento verticales del balón individual y en	x		20	
2. Lanzamiento en equipo por medio de rotaciones	x		20	
3. pase y control	x		20	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1 Estiramiento	x	5	Llamado a lista durante el estiramiento	
2 Retroalimentación de la adase valores				
3 Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5	Conversación de los logros del adase	
4 Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15/12/2022	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay	Hora: 11-1:00pm		N° de sesión: 40	N° de semana: 15
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				N° de deportistas: 22			Edades: 6-8
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Mejorar la agilidad mental y la velocidad de reacción							
Objetivo Especifico: toma decisión y velocidad mental							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL- PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos
1. Lanzamientos verticales del balón, individaul y en parejas	Lanzar		20	
2. Lanzar y atrapar (pasando la red) en parejas	Atrapar		15	
3. Lanzamientos en grupos de 3 personas	Pasar		15	
4.				

PARTE FINAL

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

FUNDAMENTACION



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/12/2022	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay	Hora: 4-6pm	N° de sesión: 37	N° de semana: 13
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez			N° de deportistas: 16		Edades: 9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: CONCEPTOS TECNICOS DEL FUTBOL DE SALON

Objetivo Especifico: Control y evaluacion de las habilidades especificas del futbol de salon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Balones. Conos.
1. Explicación de la fase central y el objetivo de la sesión	Introduccion a la clase	x	3	
2.	llamado a lista			
3. Activacion del tren inferior	Movilidad Articular	x	3	
4. Juego de reacción con pelota	Calentamiento	x	4	

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO Cronometro
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. HABILIDADES TECNICAS INDIVIDUALES EL PASE, LA RECEPCION, LA FINTA.	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. CARRERA EN VELOCIDAD CONDOMINIO DE BALON		Desplazamiento	x	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. TRABAJO EN EQUIPOS DESAFIOS	Acoplamiento	x	20	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones
1. Desplzamientos con y sin balon	x		5	
2. Dominio de balon superficies de contacto del pie	x		20	
3 Juego libre	x		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1 Estiramiento	x	5	Estiramiento cefalocaudal	
2 Retroalimentaciòn de la clase valores				
3 Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Explicación de los elementos técnicos que se utilizarón	
4. Tareas en casay recomendaciones generales				



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3/12/202	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay	Hora: 4-6pm	N° de sesión: 38	N° de semana: 13
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				N° de deportistas: 16		Edades: 9-12

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: Convocatoria futbol de salon a la vereda

Objetivo Especifico: Habilidades especificas del futbol de salon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO Cronometro
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.trabajo técnico a partir de recorridos y circuitos	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. situaciones reales de juego basándose en ejercicios con superioridad e inferioridad numérica: 2x1, 3x2		Desplazamiento	x	30	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones, conos y topes
1. Lanamientos y recepciones individuales y grupales con balón	Base	juego en equipo, tanto en ataque como en defensa.	15	
2.1. Saber las reglas básicas del fútbol sala para poder aplicarlas durante el juego.	Conceptuales		20	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7/12/2022	**Lugar:** Peña Negra	**Municipio:** Cachipay	**Hora:** 4-6pm	**N° de sesión:** 39		**N° de semana:** 13
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				**N° de deportistas:** 16			**Edades:** 9-12
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Convocatoria futbol de salon a la vereda

Objetivo Especifico: trabajo enfocado a la mejora fisica y el acondicionamiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
1.	Introduccion a la clase			
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	10	
3. juegos grupales pre-deportivos basados en la oposición y en la colaboración.	Movilidad Articular	x	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO vallas y estacas
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. FORTELCIMIENTO ZONA CORE	Fuerza	Maxima	x	20	
2.		Explosiva		20	
3	Resistencia	Aerobica			
4. SPRINTS Y CAMBIOS DE RITMO		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones
1. saque de banda	Sacar	Reconocimiento de las zonas defensivas y ofensivas	20	
3. Juego libre con variables	pasar		15	
4. asociacion por parejas y finalizacion	Rematar		15	

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



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/12/2012	**Lugar:** Peña Negra	**Municipio:** Cachipay	**Hora:** 4-6pm	**N° de sesión:** 40	**N° de semana:** 14
Nombre del Formador: Juan Manuel Zarrora Gutierrez			**N° de deportistas:** 16		**Edades:** 9-12

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

Objetivo General: Rotaciones en todas sus variantes

Objetivo Especifico: movilidad con y sin balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** Lista de asistencia. Silbato
1.	Introduccion a la clase			
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	5	
3. Movilidad articular estatica	Movilidad Articular	x	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. BURPEES Y SENTADILLA CON SALTOS		Explosiva	X	20	
3. Diferentes tipos y formas de conducción de balón en carrera	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8. Trabajos de flexibilidad asistidos	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** Balones. Conos. Platillos
1. Rotacion en cuadro	**Desplazamientos**		**15**	
2. Salida en trenza	**Pases**		**20**	
3. Duelos en inferioridad defensiva	**control**		**25**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO** Lista de asistencia
1.Estiramiento	x	5	Asistidos (parejas)	
2.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5	control orientado con la planta del pie	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10/12/2022	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay		Hora: 4-6pm	N° de sesión: 41	N° de semana: 14
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez					N° de deportistas: 16		Edades: 9-12

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Rotaciones y salidas

Objetivo Especifico: Velocidad en la toma de decisión

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
1.	Introduccion a la clase			
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	10	
3.	Movilidad Articular			
4. ejercicios dirigidos a la mejora de la coordinación espacio- temporal.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO vallas, conos y bandas
	Capacidad	Manifestación			
1. trabajo por parejas con bandas elasticas	Fuerza	Maxima	x	15	
2.		Explosiva			
3. trabajo técnico a partir de recorridos y circuitos	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. movimientos explosivos con oposición		Desplazamiento	x	15	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones
1.	Sazar	Reconocimiento de las zonas defensivas y ofensivas	20	
2. reglamento de fútbol sala y conocer las novedades y/o posibles modificaciones.	conceptual		10	
3. Juego libre con variables	pasar		15	
4.				

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/12/2022	**Lugar: Peña Negra**	**Municipio: Cachipay**	**Hora: 4-6pm**	**N° de sesión: 42**		**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				**N° de deportistas: 16**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: Asociacion y finalizacion a gol

Objetivo Especifico: Ataque y superioridad numerica

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
1.	Introduccion a la clase			
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	3	
3. Movilidad articular dinámica	Movilidad Articular	x	7	
4. Elevación de la frecuencia cardiaca por medio de desplazamientos verticales y horizontales	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	15/12/2022	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay	Hora: 4-6pm	N° de sesión: 43		N° de semana: 15
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				N° de deportistas: 16			Edades: 9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Acondicionamiento fisico							
Objetivo Especifico: Desarrollar las habilidades motrices adecuadas para el golpe borde interno							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Platillos. Lista de asistencia. Conos
1.	Introduccion a la clase			
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	3	
3. juegos grupales pre-deportivos basados en la oposición y en la colaboración.	Movilidad Articular	x	7	
4. Peces a su pecera	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo: 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Conos. Platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Yoyo test	Resistencia	Aerobica	x	16	
4. trabajo técnico a partir de recorridos y circuitos.		Anaerobica	x	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Velocidad de desplzamiento lateral y frontal con indicaciones de colores y posiciones		Desplazamiento	x	15	
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Balones. Platillos
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. cambios de frente borde interno	Orientación			
5.	Diferenciación	x	10	
	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Conos. Aros. Balones
1. Carrera continua	x		12	
2. Carrera intermiteante	x		10	
3. saltos horizontales y frontales	x		15	
4.	Saques			

PARTE FINAL

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

PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2/12/2022	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay	Hora: 4-6pm	N° de sesión: 35		N° de semana:13
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				N° de deportistas: 16			Edades: 10-17
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x

Objetivo General: FUNDAMENTOS TACTICOS DEL FUTBOL DE SALON
Objetivo Específico: POSIONAMIENTO EN FASE DEFENSIVA Y OFENSIVA
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Balones. Conos.
1. Explicación de la fase central y el objetivo de la sesión	Introduccion a la clase	x	3	
2.	llamado a lista			
3. Activacion del tren inferior	Movilidad Articular	x	3	
4. Juego de reacción con pelota	Calentamiento	x	4	

PARTE CENTRAL- PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO Cronometro
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. TRBAJO DE CIERRE DE ESPACIOS EN DIAMANTE MAXIMA VELOCIDAD	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. MARCA ESCALONA EN INDIVIDUAL TRABAJO POR GRUPOS DE CUATRO		Desplazamiento	x	20	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. capacidades coordinativas especificas básicas del fútbol sala	Acoplamiento	x	20	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones
1. Desplzamientos con y sin balon	x		5	
2. Dominio de balon superficies de contacto del pie	x		20	
3. Juego libre	x		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5	Estiramiento cefalocaudal	
2. Retroalimentación de la clase valores				
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	x	5	Explicación de los elementos técnicos que se utilizarón	
4. Tareas en casay recomendaciones generales				



GOBERNACIÓN DE +A61:J109CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3/12/2022	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay	Hora: 4-6pm	N° de sesión: 36	N° de semana:13	
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				N° de deportistas: 16		Edades: 10-17	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	x	

Objetivo General: Convocatoria futbol de salon a la vereda

Objetivo Especifico: Habilidades especificas del futbol de salon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

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

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

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

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



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/12/2022**	**Lugar: Peña Negra**	**Municipio: Cachipay**	**Hora: 4-6pm**	**N° de sesión: 37**		**N° de semana: 13**
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				**N° de deportistas: 16**			**Edades: 10-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: Convocatoria futbol de salon a la vereda

Objetivo Especifico: trabajo enfocado a la mejora fisica y el acondicionamiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	Lista de asistencia
1.	Introduccion a la clase				
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	10		
3. juegos grupales pre-deportivos basados en la oposición y en la colaboración.	Movilidad Articular	x	10		
4.	Calentamiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	vallas y estacas
	Capacidad	Manifestación				
1. Fortalecimiento tren superior	Fuerza	Maxima	x	20		
2. Desarrollo de la fuerza general con un aumento progresivo del volumen de los ejercicios de fuerza rápida (multisaltos, multilanzamientos)		Explosiva		20		
3	Resistencia	Aerobica				
4.		Anaerobica				
5.	Velocidad	Maxima				
6		Desplazamiento				
7.		Reacciòn				
8.	Flexibilidad	Estatica				
9.		Dinamica				

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	Balones
1. saque de banda	Sacar	Reconocimiento de las zonas defensivas y ofensivas	20		
3. Juego libre con variables	pasar		15		
4. asociacion por parejas y finalizacion	Rematar		15		

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	8/12/2022	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay	Hora: 4:6pm	N° de sesión: 38		N° de semana: 14
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				N° de deportistas: 16			Edades: 10-17
INDAGACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		x

Objetivo General: Rotaciones en todas sus variantes

Objetivo Especifico: movilidad con y sin balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Silbato
1.	Introduccion a la clase			
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	5	
3. Movilidad articular estatica	Movilidad Articular	x	10	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. sentadillas con apoyo y saltos laterales	Fuerza	Maxima	x	20	
2.		Explosiva			
3. Diferentes tipos y formas de conducciòn de balón en carrera	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Trabajos de flexibilidad asistidas	Flexibilidad	Estatica	x	10	
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Balones. Conos. Platillos
1. Rotacion en cuadro	Desplazamientos		15	
2. Salida entrenza	Pases		20	
3. Duelos en inferioridad defensiva	control		25	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
1.Estiramiento	x	5	Asistidos (parejas)	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	control orientado con la planta del pie	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10/12/2012	**Lugar:** Peña Negra	**Municipio:** Cachipay	**Hora:** 4-6pm	**N° de sesión:** 39	**N° de semana:** 14
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				**N° de deportistas:** 16		
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		x
Objetivo General: Rotaciones y salidas						
Objetivo Especifico: Velocidad en la toma de decisión						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** Lista de asistencia
1.	Introduccion a la clase			
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	10	
3.	Movilidad Articular			
4. ejercicios dirigidos a la mejora de la coordinación espacio-temporal.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** vallas, conos y bandas
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo por parejas con bandas elasticas	Fuerza	Maxima	x	15	
2.		Explosiva			
3. trabajo técnico a partir de recorridos y circuitos	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. movimientos explosivos con oposicion		Desplazamiento	x	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** Balones
1.	**Sacar**	**Reconocimiento de las zonas defensivas y ofensivas**	**20**	
2. reglamento de fútbol sala y conocer las novedades y/o posibles modificaciones.	**conceptual**		**10**	
3. Juego libre con variables	**pasar**		**15**	
4.				

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	14/12/2022	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay	Hora: 4-6pm	N° de sesión: 40	N° de semana: 14
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez				N° de deportistas: 16		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: Asociacion y finalizacion a gol						
Objetivo Especifico: Ataque y superioridad numerica						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	Lista de asistencia
1.	Introduccion a la clase				
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	3		
3. Movilidad articular dinámica	Movilidad Articular	x	7		
4. Elevación de la frecuencia cardiaca por medio de desplazamientos verticales y horizontales	Calentamiento	x	10		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/12/2022	Lugar: Peña Negra	Municipio: Cachipay	Hora: 4:45pm	N° de sesión: 41	N° de semana: 15
Nombre del Formador: Juan Manuel Zamora Gutierrez			N° de deportistas: 16		Edades: 9-12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Acondicionamiento físico

Objetivo Especifico: Desarrollar las habilidades motrices adecuadas para el golpeo borde interno

Objetivo Teorico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo: 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Platillos. lista de asistencia. Conos
1.	Introduccion a la clase			
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	3	
3. juegos grupales pre-deportivos basados en la oposición y en la colaboración.	Movilidad Articular	x	7	
4. Peces a su pecera	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo: 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Conos. Platillos
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Yoyo test	Resistencia	Aerobica	x	16	
4. trabajo técnico a partir de recorridos y circuitos.		Anaerobica	x	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Velocidad de desplazamiento lateral y frontal con indicaciones de colores y posiciones		Desplazamiento	x	15	
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Balones. Platillos
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. cambios de frente borde interno	Orientación			
5.	Diferenciación	x	10	
	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Conos. Aros. Balones
1. Carrera continua	x		12	
2. Carrera intermitente	x		10	
3. saltos horizontales y frontales	x		15	
4.	Sagues			

PARTE FINAL

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

CERTIFICACIONES MUNICIPALES

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

CONTRATISTA	CARGO	ENTIDAD
JUAN MANUEL ZAMORA GUTIERREZ	INSTRUCTOR DE FUTBOL DE SALON	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

MUNICIPO	DEPARTAMENTO	FECHA
CACHIPAY	CUNDINAMARCA	30/11/2022

QUIEN CERTIFICA

ALEJANDRO GARCIA TORRES	SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, RECREACIÓN Y DEPORTES
NOMBRE	CARGO
	ALCALDIA MUNICIPAL DE CACHIPAY
FIRMA	ENTIDAD

Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta entidad, ciudad o municipio en la fecha arriba mencionada.

Objeto de la visita

_____

_____

_____

Observaciones

_____

_____

EL SUSCRITO SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE CACHIPAY CUNDINAMARCA

C E R T I F I C A

Que, **JUAN MANUEL ZAMORA GUTIERREZ** identificado con la Cédula de Ciudadanía N° 10700177212 de Cajicá Cundinamarca; presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON, durante el período comprendido entre el 01 al 30 de Noviembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide en el Municipio de Cachipay; al primer (01) día del mes de Diciembre de dos mil Veintidós (2022).

JOSE ALEJANDRO GARCIA TORRES
Secretario de Cultura, Turismo, Deporte y Recreación

Dirección: Calle 4 Carrera 5 Esquina, Palacio Municipal
Teléfono: 3142979334 Teléfono móvil: 3142979334
Email: despacho.alcalde@cachipay-cundinamarca.gov.co
Código postal 253020

PLAN PEDAGOGICO PARA EL DESARROLLO Y FOMENTO DE LAS HABILIDADES MOTRICES, COORDINATIVAS Y ESPECIFICAS, APLICADAS AL FUTBOL DE SALON EN EL MUNICIPIO DE CACHIPAY.

PLAN PEDAGOGICO FUTBOL DE SALON

MUNICIPIO DE CACHIPAY

PROFESOR:

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE
JUAN MANUEL ZAMORA GUTIERREZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

CACHIPAY-CUNDINAMARCA

2022

1. TITULO: PLAN PEDAGOGICO PARA EL DESARROLLO Y FOMENTO DE LAS HABILIDADES MOTRICES, COORDINATIVAS Y ESPECIFICAS, APLICADAS AL FUTBOL DE SALON EN EL MUNICIPIO DE CACHIPAY.

2. INTRODUCCION: El siguiente trabajo se basa en una propuesta que pretende fortalecer los procesos y participación de niños y jóvenes del municipio de Cachipay, a través del deporte específicamente del futbol de salón. Esta propuesta tiene una estructura a largo plazo, dividida en tres etapas: **iniciación**, **Formación y Perfeccionamiento**. Cada una de ellas con objetivos y contenidos diferentes y acordes a las necesidades evolutivas de los jugadores en cada etapa.

Además de contrarrestar los efectos de la vida moderna en función del sedentarismo. También se reconoce que una problemática actual es que los niños y jóvenes ya no pueden disfrutar de jugar en su ámbito cotidiano como la casa o la calle, ya sea por cuestiones de seguridad y salubridad entorno a la pandemia que nos aqueja. Así mismo generar los espacios para que los chicos, a través de la actividad física de manera sistemática, encuentren un

lugar de esparcimiento, de recreación, de formación de hábitos, generar lazos de amistad, de tal manera que se puedan formar en un ámbito agradable y saludable desde el punto de vista deportivo. En la primera etapa Iniciación, que comprende las edades entre los 6 y 10 años, esta primera etapa nos dará el punto de partida, ya que es fundamental incidir especialmente en la coordinación psicomotriz, utilizando el juego como motor central en las sesiones de entrenamiento. En la siguiente etapa Formación, que comprende las edades de 11 y 14 años, en la cual, debemos incidir en dar continuidad al desarrollo de las capacidades coordinativas específicas del fútbol de salón dentro de un contenido concreto: la técnica individual con balón, aportando nuevos y variados elementos técnicos que en la etapa anterior. Perfeccionamiento en esta etapa la táctica colectiva e individual evoluciona progresivamente con respecto a la anterior etapa, los sistemas estratégicos colectivos y la preparación física integrada o no, también se sitúan en un primer plano dentro de las sesiones para afianzar un rendimiento óptimo.

3. JUSTIFICACION: El futbol de salón es una de la disciplinas con mayor participación en el municipio de Cachipay, de acuerdo a esto es fundamental el desarrollo de las capacidades y habilidades de los niños y jóvenes, en cuanto al perfeccionamiento de la técnica y de las capacidades físicas. Gracias a su gran captación es esencial como mecanismo de inclusión y transmisor de valores

4. MARCO LEGAL*:* El fútbol sala se juega entre dos equipos de cinco jugadores, el terreno para practicarlo tiene que ser de forma rectangular (largo entre 38 o 42 metros por 18 o 25 metros de ancho), los arcos se rodean por un área penal, siendo la medida de los mismos de tres metros de ancho por dos de alto.

La sesión de entrenamiento es la unidad funcional de la programación, es el elemento a partir del cual el programa y los objetivos se ponen de manifiesto en la práctica real. En ella se realiza el proceso de enseñanza-aprendizaje o de entrenamiento, según el nivel del equipo o de los jugadores.

Los jugadores: son quienes reciben los contenidos que se imparten en la sesión,

que en función de las siguientes variables la modificaran: edad, sexo, número, nivel o categoría, etc.
•El entrenador: es quien organiza y dirige todas las tareas. Su experiencia hace única cada sesión de entrenamiento.

•Los objetivos: en cada sesión debe haber un objetivo o más concreto/s (objetivo/s didáctico/s) que se debería conseguir mediante las tareas adecuadas al mismo.

•La motivación: el interés de los jugadores, juntamente con el entrenador marcarán la consecución de los objetivos.

•El material: saber qué material y cuánto se necesitará para la sesión de entrenamiento con antelación, nos evitará pérdidas de tiempo durante la misma. El material debe ser adecuado a los contenidos y a las tareas, cuánto más material y variado tengamos disponible, mayor fluidez tendrá la sucesión de tareas o ejercicios y ayudará a la consecución de los objetivos.

•El tiempo: debemos estructurar la sesión repartiendo el tiempo total entre las tres partes de que consta la sesión de entrenamiento (ver gráfico

1) y así obtener el mayor tiempo útil y minimizar tiempos de transición buscando el material, informaciones largas, etc.

•Estilos de enseñanza: son las formas de organizar la ejecución de los contenidos. Estos estilos están muy relacionados con la organización y el control del grupo, con las tareas previstas y por su puesto con los objetivos.

5. OBJETIVO GENERAL:

- Diseñar un plan pedagógico formativo enfocado al desarrollo de las capacidades físicas y motrices específicas del futbol de salón, en niños y jóvenes del municipio de Cachipay.

6. OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Proponer una estructura de escuelas de formación deportiva que integre

el fomento educativo, progreso técnico, físico y psicosocial de toda la población participante en la propuesta deportiva.

- Utilizar aprendizajes basados en los juegos de cooperación y oposición, la carrera, los saltos, las recepciones, los equilibrios, los giros, los lanzamientos y combinaciones de los mismos.

- Valorar, aceptar, potenciar y aplicar hábitos deportivos: antes, durante y después de los partidos.
- Mostrar una actitud positiva y de respeto, a los compañeros, al entrenador y a los entrenamientos que propone.

7. POBLACION OBJETO Y COBERTURA:

Población.

El desarrollo de las sesiones y del plan pedagógico está enfocado en las etapas iniciación, formación y perfeccionamiento, abarcando la parte urbana, y específicamente en la parte rural, (inspección de peña

negra)con el objetivo de masificar el deporte en todo el municipio.		
INICIACIÓN **6-10años**	**FUNDAMENTACIÓN** **11-12 años**	**PERFECCIONAMIENTO** **13-17 años O mas**
-En esta etapa debe primar el juego por encima de la competencia. -Realizar charlas de la importancia de la hidratación a los niños y padres de familia. -Concientizar a los padres de los niños de una buena alimentación para la práctica deportiva. -No se especifica mucho con reglas solamente la diversión y el sano desenvolvimiento, es lo primordial. -Convivencia y valores en las clases. -Concientizar al niño sobre la importancia de los valores dentro y fuera del campo de juego con sus semejantes. -Trabajos cooperativos -Crear hábitos de compañerismo y de conducta de trabajo colectivo.	En estas edades o fase de entrenamiento es la más apropiada para el aprendizaje consistente de los elementos básicos del futbol sala. Los niños reconocen la importancia del aprendizaje y el ejercicio, ven la relación entre entrenamiento y rendimiento. En esta fase es característica la transmisión de las bases de la técnica, táctica y las capacidades físicas, la educación de cara al entrenamiento regular, la adaptación a la sociedad y el aprendizaje de actividades motrices variadas. Por esto se califica a esta edad como la mejor edad de aprendizaje motora. Las extremidades-sobre todo las piernas-crecen, su masa y fuerza muscular aumentan paulatinamente.	-Iniciación del trabajo físico de fuerza máxima, velocidad y resistencia. -Trabajos tácticos tanto defensivos (formación en W) y trabajos ofensivos (k1, k2, entre otros) -Profundización de los gestos técnicos de saque, pases, bloqueos y remates. -Dirigido a adolescentes entre 13 y 17 años en deportes de conjunto y 11 y 14 años en deportes de arte y precisión. El dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del deporte escogido y apoyado en actividades de velocidad y resistencia. -Trabajos tácticos de rotación con y sin balón para desarrollar el trabajo grupal y poderse defender con el balón en plenitud.
8. CARACTERIZACION DEL DEPORTE:		

Se considera al fútbol de salón como un deporte acíclico, de características motrices intermitentes, de habilidades abiertas; de gran complejidad en comparación con otros, ya que como el nombre lo indica, además de la cabeza, rodilla y pecho, se juega fundamentalmente con el pie, el arquero solamente puede jugar con las manos y excepcionalmente los jugadores de campo para ingresar el balón al campo de juego en el saque lateral.

Presenta variedad de situaciones motrices: Ejemplo: correr, saltar, empujar, golpear, etc. e incluso la acrobacia puede estar presente dentro de la configuración del jugador de fútbol completo en cuanto a recursos de movimiento.

Competitivo: El antagonismo es constante. El resultado puede determinar victoria, derrota e incluso empates, respondiendo eficazmente para canalizar a un instinto natural en el hombre.

Carácter lúdico: Su juego es sustentado desde el punto de vista emocional por un alto grado de fruición o placer en su realización, es un deporte que despierta esencialmente pasión en sus seguidores, en número creciente en todo el mundo.

EL PASE	Es la acción de entregar el balón a otro jugador con la mayor precisión posible.
CONDUCCION	Es un gesto básico e imprescindible para adquirir una buena técnica ya que es la base para dominar el pase la conducción y el tiro
EL REGATE	Se utiliza para superar uno o varios adversarios sin perder el dominio del balón.
TIRO A PORTERIA	Se refiere a la acción de golpear el balón con cualquiera de las superficies de contacto permitida en dirección a la portería y con la finalidad de marcar un gol.
LA RECEPCION	Es una acción muy utilizada durante un partido con el objetivo de recibir el balón controlarlo y ponerlo a su servicio para desarrollar en buenas condiciones una acción posterior
LAS FINTAS	Sirven para engañar a los adversarios ya sean de chute de pase o de conducción.
EL DRIBLE	Es la acción de evitar la entrada de un adversario y mantener la posesión de la pelota.

9. ESTRUCTURA POR NIVELES:

Iniciación (6 años a 10 años de edad)

COMPONENTE FORMATIVO	ELEMENTO FORMATIVO	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD Y LOGRO POR CUMPLIR CON EL DEPORTISTA
TECNICO	Pase	-Ejercicios basados en la familiarización y coordinación óculo pie-balón, óculo mano-balón: conducciones de balón, pases, recepciones, paradas, controles y disparos a portería.
TECNICO	Conducción	-Diferentes tipos y formas de conducción de balón, pases, disparos a portería, elevaciones, controles, paradas, golpeos de cabeza, etc. y combinaciones de las mismas e incorporando las habilidades motrices del portero basadas en la coordinación el ojo-mano y ojo-pie.

TECNICO	Control	-Mediante ejercicios combinativos de recepción se trabajara el control y las diferentes superficies de contacto del pie y el golpeo de balón.
TACTICO	Desarrollo del juego y competencias.	-Conocer el desarrollo del juego. -Conocer algunas normas básicas del fútbol sala. -Conocer algunos hábitos deportivos.
TACTICO	Ataque	-Ejecución de partidos en terreno reducido, con normas adaptadas o no y con balones y/o pelotas no reglamentarias. -Ejecución de situaciones reales de juego basándose en ejercicios con superioridad e inferioridad numérica: 2x1, 3x2 y 4x3.
TACTICO	Defensa	-Práctica de diferentes juegos reducidos con balón y con limitación del terreno. -Ejecución de partidos con introducción progresiva de las normas básicas del fútbol sala. -Ejecución de situaciones reales de juego: 1x1, 2x2 y 3x3.
FISICO	Flexibilidad	-Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad articular.
FISICO	Velocidad	-Iniciar el trabajo a la velocidad de reacción y gestual con y sin balón. -Iniciar el trabajo de resistencia aeróbica a base de carrera continua.
FISICO	Coordinación	-Iniciar las capacidades coordinativas específicas básicas del fútbol sala la (carrera, los saltos, las recepciones, los equilibrios, los giros, los lanzamientos y combinaciones de los mismos).

Fundamentación (11 años a 13 años de edad)

COMPONENTE FORMATIVO	ELEMENTO FORMATIVO	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD Y LOGRO POR CUMPLIR CON EL DEPORTISTA

TECNICO	Habilidades específicas aplicadas a situaciones reales de juego.	-Fintas, regates, golpeos de cabeza, pivotajes, disparos a portería desde diferentes ángulos y con diferentes trayectorias, saques de banda y esquina cortos, largos, rasos medios y altos, etc. Combinaciones de las mismas en forma de trabajo perceptivo espacio-temporal e integrando acciones técnicas del portero como adversario y como portero del equipo.
TACTICO	Defensa	-Ejecución de la defensa individual en diferentes zonas del campo.
TACTICO	Ataque	-Aplicación del contraataque como sistema de juego a partir del 2-2.
TACTICO	Duelos en inferioridad numérica	-Desarrollar las acciones técnicas, tácticas y estratégicas de forma que intervengan las capacidades de percepción y decisión. -Desarrollar el juego de equipo, en ataque, en defensa, con y sin oposición, con y sin superioridad numérica.
FISICO	Resistencia	-Circuitos dirigidos a la mejora de las capacidades coordinativas específicas del fútbol sala.
FISICO	Velocidad	-Desarrollar la fuerza general con un aumento progresivo del volumen de los ejercicios de fuerza rápida (multisaltos,) e iniciar el trabajo de fuerza resistencia a base de circuitos.

Perfeccionamiento (14 años a 17 años de edad)

COMPONENTE FORMATIVO	ELEMENTO FORMATIVO	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD y LOGRO POR CUMPLIR CON EL DEPORTISTA

TECNICO	Saque	Perfeccionar el saque de futbol de salón y futbol sala corrigiéndolo y perfeccionándolo 20 minutos siempre al inició de cada entrenamiento y evaluar en el juego al final
TECNICO	Pase	Trabajo técnico con conos de perfeccionamiento pase largo y corto sistemas presión y zonal del equipo contrario de a 2 pases de línea final a línea final atacando el balón con intensidad.
TACTICO	Defensa	-Utilizar las rotaciones como medio de toma de decisiones del jugador. Repliegues, coberturas y vigilancias.
TACTICO	Ataque	-Mejorar las acciones colectivas como: defensa en línea de pase, juego entre líneas, presión al balón, conservación, saque de banda, de esquina, de centro, salidas de presión, etc.
FISICO	Resistencia y fuerza	-Mantener un nivel de fuerza general, fuerza explosiva y fuerza resistencia, adquirida en etapas anteriores y mejorarla si es necesario, utilizando sistemas de entrenamiento como: circuitos de fuerza resistencia.
FISICO	Velocidad	-Trabajos velocidad de reacción y gestual, mejorando la velocidad de desplazamiento, con y sin balón, utilizando ejercicios de complejidad creciente y sistemas de entrenamiento como arrastres, cuestas, bajadas.

10. TEMAS Y CONTENIDOS:

- ***Fundamentos Técnicos del fútbol del salón***
  - Importancia de la técnica (relación entre técnica y táctica).
  - Tipos de técnica (técnica individual y colectiva).
  - Gestos técnicos (pase, control, finta, regate, disparo).

❖ ***Fundamentos Tácticos del futbol de salón***

- Posicionamiento en cancha
- Salidas con pívot
- Formas de rotación (rotación de tres y de cuatro)
- Táctica defensiva y ofensiva

❖ ***Juegos Pre-Deportivos***

- Juegos de iniciación deportiva (relevos, rondós, derribos, contra pared)
- Principios defensivos y ofensivos mediante el juego.

❖ ***Capacidades físicas condicionantes del jugador***

- Condición física
- Resistencia
- Ejercicios de fuerza aplicados al futbol de salón (fuerza explosiva y fuerza rápida)
- Multisaltos (horizontales y verticales)
- Velocidad (potencia)
- Flexibilidad
- Coordinación

11. METODOLOGIA DE TRABAJO:

Fase	***Descripción***	***Control***
Propuesta	*-Estructuración y elaboración del plan pedagógico y malla curricular.* *-Elaboración de informes mensuales y cuentas de cobro.*	*-Suministrar y proveer información al drive.*
Ejecución	*Trabajo de campo (presentación Secretaria de deportes y convocatoria apertura de escuelas de formación).* *Asignación de horarios y sitios de trabajo.*	*Certificación de reuniones y registro fotográfico (publicidad, boushere)* *Cronograma y planificación de las sesiones.*

	Inicio de las sesiones de entrenamiento.	*Suministrar y proveer el drive.*
Seguimiento	*Evaluación de los procesos formativos, competencias e intercambios deportivos.*	*Pruebas y test de evaluación física y capacidades técnicas.*

12. CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVOLUCION:

CONTROLES				
TIPO DE CONTROL		OBJETIVO	LUGAR	FECHA
FISICO	Runind aerobic sprint test (RAST)	Evaluación de la potencia anaeróbica	Cancha	Al inicio de la preparación, periódicamente mes a mes o al final de cada ciclo o fase de las competencias
	Yoyo test	Resistencia	Cancha	
	Saltos horizontales y triples	Evaluación de la potencia muscular	Polideportivo	
TECNICO/ TACTICO	Mini-juegos	Desempeño técnico individual y desarrollo del equipo en cuanto a la táctica	Cancha	Todos los días
	Situaciones de superioridad numérica			
	Ataque vs Defensa			
	Técnica especifica de arqueros			

13. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES:

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	MES 1		MES 2				MES 3				MES 4				MES 5				MES 6				MES 7			
	S 3	S 4	S 5	S 6	S 7	S 8	S 9	S 10	S 11	S 12	S 13	S 14	S 15	S 16	S 17	S 18	S 19	S 20	S 21	S 22	S 23	S 24	S 25	S 26	S 27	S 28
Presentación y descripción del plan pedagogico.	■	■																								
Asignacion de horarios.		■	■																							
Apertura escuela de formacion			■																							
Sesiones de entrenamiento			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Elaboracion de informes y cuentas de cobro		■				■				■				■				■				■				■
Evaluacion y seguimiento (test)					■											■									■	
Actividades de impacto							■								■								■			

"INDESPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIV.
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÓN

EXPRESIÓN	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DE LOGROS POR CUMPLIR POR LOS DEPORTISTAS DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CLASE/ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	ANDAR Y MANIPULAR	ACTIVACIÓN FÍSICA	Juega el juguito Con las aparatitos, una semana tengo que traer Gimnasia para ser activo
						MITOS	Sobre el Balón está su mitad de la mesa un arrastre
						TÁCTICO	sobre el balón el brazo pasa con dos pelotas en la mitad de la mesa no mide ve la mesa tres días, sobre el dedo del balón
						DISTRACCIÓN	Superó la gravedad Balón a un sobre los
						ATENTIVIDAD	mucho movimiento sobre Balón del medio del Balón
						MENTIRA	mucho velocidad y tiempo medio y su velocidad sobre la mesa un sobre del juego
						ADAPTADO	mediante ejecución de los saltos, demuestra capacidades de ejecución en el deporte aplicando condiciones de realizar una ejecución de los saltos.
				4	ATRAGANTAMIENTO DE MOVIMIENTO	Cruzado	Realiza movimientos de los juegos, esquivando el Balón hacia atrás en el espacio asignado
						CÓDIGO	gimnasia juegos de movimientos en el espacio asignado en los movimientos
						SALTAR	Realiza movimientos para el Balón de gimnasia hacia atrás en el espacio asignado
						ATRACCIÓN	Realiza movimientos para el Balón de gimnasia hacia atrás en el espacio asignado
						SALTAR	Realiza el Balón a movimientos de Balón de gimnasia hacia atrás en el espacio asignado
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	AGILIDAD	movimiento nivel de fuerza	Realización de los Balones, con el Balón de juego Juego Balón, juego Balón, juego Balón, juego Balón
							Realización de la Balón en relación al ejercicio del Balón Balón, el ejercicio y juego del Balón
							Acerca nuevamente Balón y vuelve
				2	AGILIDAD	velocidad y fuerza Balón	Juego Balón, Balón en el Balón Balón. El juego termina cuando el Balón sale fuera de los límites del juego o cuando un jugador toca el Balón con cualquier parte de su cuerpo que no sea las manos, excepto el portero dentro de su propia área.
							Realización en Balón
				3	VELOCIDAD	velocidad y fuerza Balón	10 ejercicios de 30 segundos Balón sobre
							Fuerza sobre el juego
				4	AGILIDAD	velocidad y fuerza Balón	La numeración sobre Balón el número de la mesa y un juego sobre el juego
							Fuerza sobre el juego
						movimientos musculares	Sus números movimientos
						fuerza	Sus números movimientos
		TECNICO	DISEÑOS	1	TOQUE DE ANTEBRAZO	Realizar el Balón a un Balón	Juegos sin Balón en el
							Realizar en el Balón Balón a un sobre Balón en el juego Balón sobre
							Fallo en el Balón y en el Balón en el juego
							Juegos sin Balón, cada jugador un Balón Balón a un Balón en el juego y vuelve al medio Fuera Balón sobre Balón
							Balón sobre Balón
				2	LEVANTAR	Adecuar la ubicación del Balón Balón a un Balón	Balón a un Balón
							Realizar el Balón y el juego en la mesa Balón en el juego
							Realizar en el Balón Balón a un Balón en el juego
							Realizar en el Balón a un Balón de 10 metros.
							Realizar el Balón a un Balón de 10 metros.
							Realizar en el Balón a un Balón de 5 metros.
							Fuerza en la Balón en el Balón
							Realizar a un Balón en el Balón y en el Balón
				3	TOQUE DE DEDOS	Realizar el Balón	Juego en el Balón al compañero y siguiendo en relación de seguridad Balón.
							Juego en el Balón al compañero cuando el Balón Balón en el
							Juego en el Balón fuera de los límites, volver a un seguridad Balón, y volver al compañero
							Juego "El Balón rey". Juego en el Balón en el Balón. Mientras el Balón en el Balón Balón en el juego. El Balón rey. Juego en el Balón en el Balón. Balón en el Balón en el Balón en el

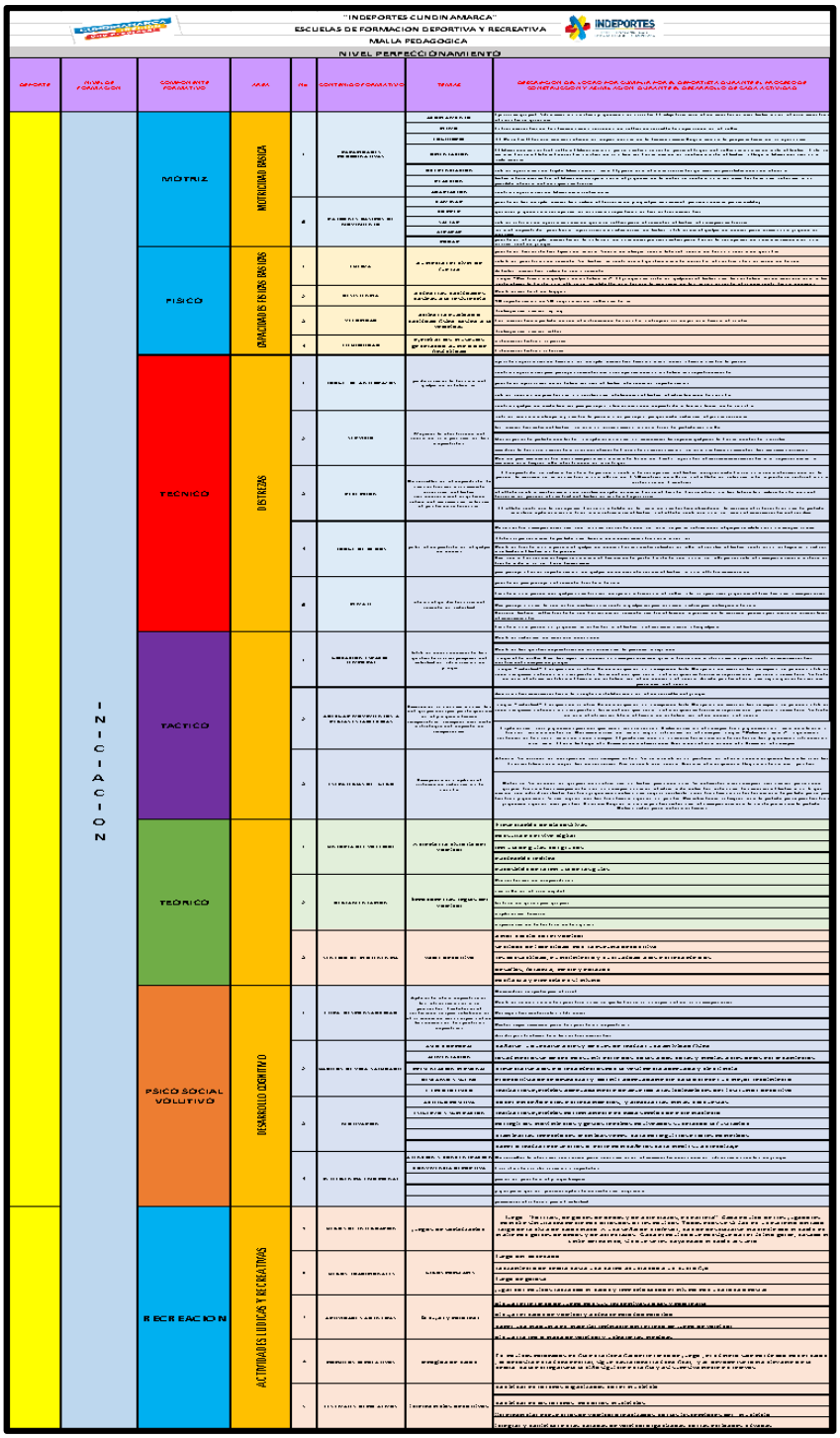
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGÓGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	
						RITMO	
						FLEXIBILIDAD	
						AGILIDAD	
						EQUILIBRIO	
						VELOCIDAD	
				4	ESTRUCTURAS BASICAS DE MOVIMIENTO	CARRERA	
						SALTO	
						LANZAR	
						ATRAPAR	
						RODAR	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA		
				2	ELASTICIDAD		
				3	VELOCIDAD		
				4	FLEXIBILIDAD		
		TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA DEPORTIVA		
				2	TACTICA		
				3	TECNICA		
				4	TACTICA		
				5	REGLAMENTACION		
		TEORICO		1	METODOLOGICO		
				2	REGLAMENTACION		
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	ETICA, VALORES BASICOS		
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE		
				3	MOTIVACION		
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL		
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	HABILIDADES DE INTEGRACION		
				2	HABILIDADES MOTRICES		
				3	ACTIVIDADES ATLETICAS		
				4	ACTIVIDADES ACUATICAS		
				5	ACTIVIDADES ARTISTICAS		



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

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DE LOGROS POR CUATRIMESTRE A IMPARTIR A LO LARGO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE GUIADO POR LA DIDACTICA DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	DESARROLLO PERCEPTIVO MOTRICES		
				2	DESARROLLO MOTRICES DE COORDINACION		
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA		
				2	RESISTENCIA		
				3	VELOCIDAD		
				4	FLEXIBILIDAD		
		TECNICO	DISTANCIAS	1	DESARROLLO DE LA DISTANCIA		
				2	VELOCIDAD		
				3	RELEVOS		
				4	DESARROLLO DE RELEVOS		
				5	SALTOS		
		TACTICO		1	DESARROLLO TACTICO INDIVIDUAL		
				2	DESARROLLO TACTICO GRUPAL Y COLECTIVO		
				3	DESARROLLO TACTICO GRUPAL		
		TEORICO		1	DESARROLLO DE LA TECNICA		
				2	DESARROLLO DE LA TACTICA		
				3	DESARROLLO DE LA CONDICION FISICA		
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	DESARROLLO DE LA CONCENTRACION		
				2	DESARROLLO DE LA MEMORIA		
				3	DESARROLLO DE LA PERCEPCION		
				4	DESARROLLO DE LA CREATIVIDAD		
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	DESARROLLO DE JUEGOS		
				2	DESARROLLO DE JUEGOS PREDEPORTIVOS		
				3	ACTIVIDADES Y JUEGOS FISICOS		
				4	DESARROLLO DE JUEGOS		
				5	DESARROLLO DE JUEGOS		