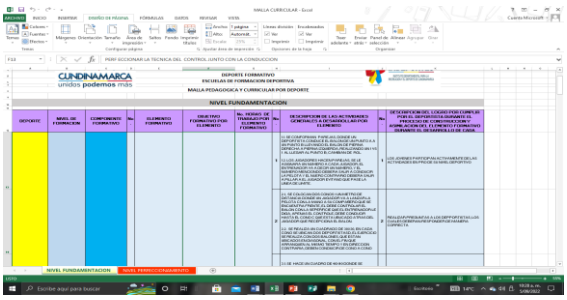
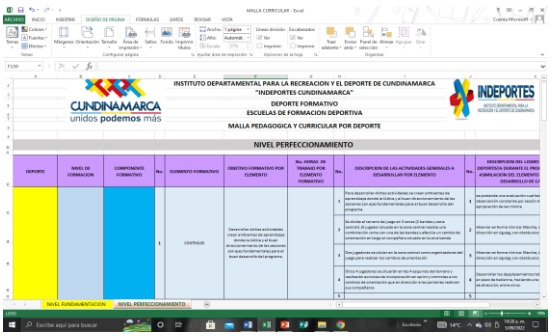
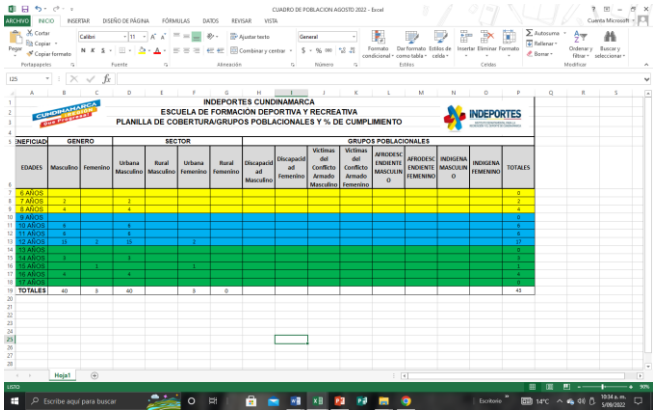
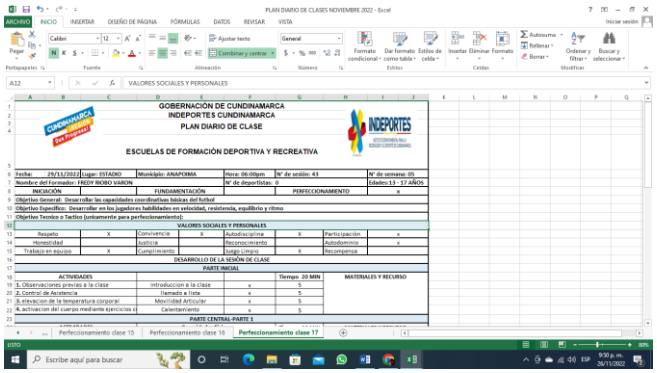
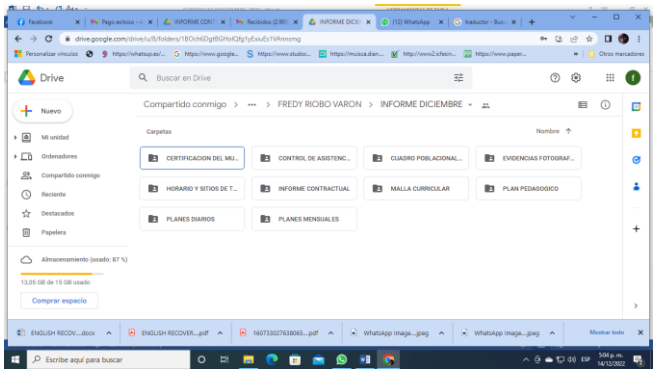
EVIDENCIAS INFORME 005 MES DE DICIEMBRE - CTO 1140 -2022			
Nombre del contratista	FREDY RIOBO VARON		
Número de identificación	80.388.258	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/12/2022 al 30/12/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022002532

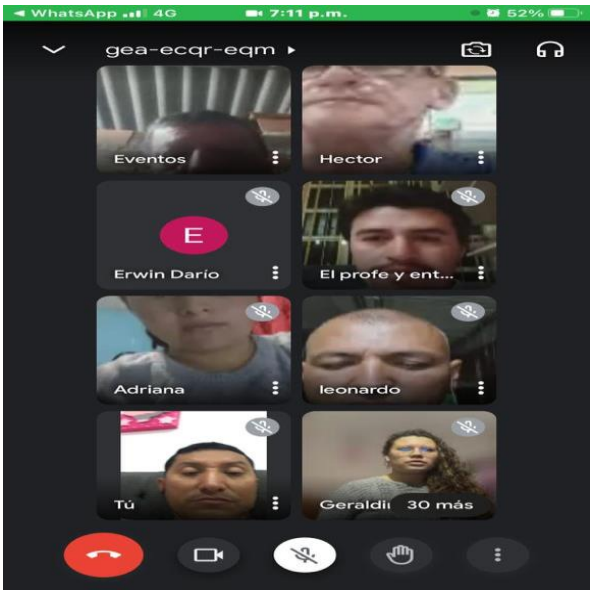
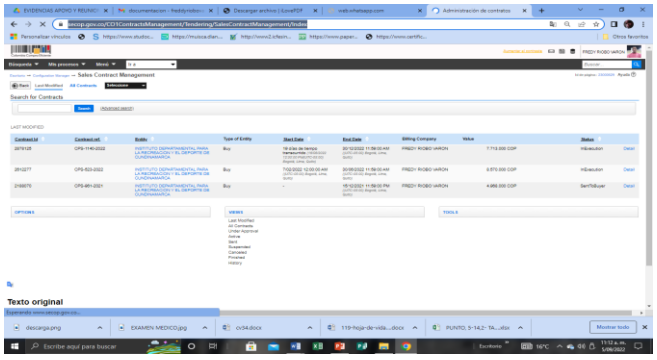
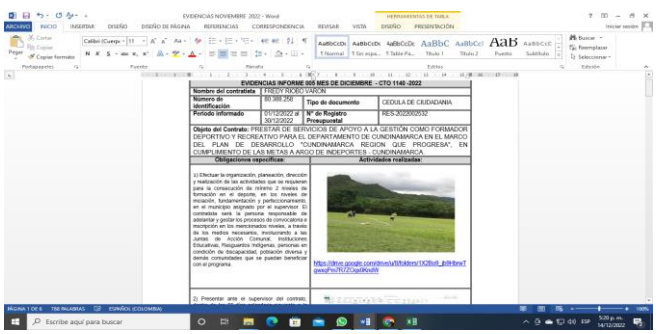
Objeto del Contrato: PRESTAR DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", EN CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A ARGO DE INDEPORTES - CUNDINAMARCA.

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1) Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	 https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1X2Bo9_jb9HbrwTgwxqPm7R7ZOqx0KndW
2) Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguiente a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	  https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1ra3AA4HE7OSq8m1Vw-bfpWPkli9qUj9H https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1-etkENIuRgSzSX08w8CTxJe2G5BKDxpB

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.	 https://drive.google.com/drive/u/8/folders/14d7Nw_VXUQrA6nKzzOXIWu0-oADMvq0J
4) Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 30 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	 https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1vlKNApyoonZvMdBJrn0ahca1gGw9XuYN
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.	 https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1oJOD2Nrdqgn2vs_8VSfvN7Bhp43wwKiw

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.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1c7DYUZLzpKRtJ7NHIAILihDQ7c4eUL9q https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1X1uFlBuE5Usskh22PzVH0U2dSxD58Q4I
7) Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1BOch6DgtBGHolQfg1yExiuEs1VAnnsmg
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.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1c7DYUZLzpKRtJ7NHIAILihDQ7c4eUL9q https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1X1uFlBuE5Usskh22PzVH0U2dSxD58Q4I

9) Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Durante el mes de Diciembre no se realizaron pruebas de habilidades físicas y antropométricas, no fueron solicitadas por parte de INDEPORTES.
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.	 INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE ANAPOIMA ACUERDO No. 025 DE SEPTIEMBRE 20 DE 1996 NIT. 808.001.195-3 COMUNICACIONES DIRECTIVAS CERTIFICACIÓN R-02ABS VERSION 1 LA SUSCRITA DIRECTORA DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE ANAPOIMA – I.M.R.D.A. CERTIFICA: Que **FREDY RIOBO VARON**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No.80.388.258 de Mesitas, presto sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO EN FUTBOL DE LA ESCUELA DEPORTIVA DE ANAPOIMA, durante el periodo comprendido entre el 01 de diciembre de 2022 al 30 de diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas. Esta certificación es expedida a los treinta (30) días del mes de diciembre del año 2022, dada en el municipio de Anapoima – Cundinamarca. *ADA YEIMY MORENO CIFUENTES* *Directora I.M.R.D.A.* *Cel.3132759246* Anapoima Compromiso con Nuestra Gente Calle 2 N° 2 – 22 casa de la cultura Oficina Deportes Correo electrónico: deportesrecreacion@anapoima-cundinamarca.gov.co Página Web: www.imrdanapoima-cundinamarca.gov.co TELEFONO: 322-2123166 CODIGO POSTAL: 252640 https://drive.google.com/drive/u/8/folders/15alljOGjkeZUqk_RpvPukFu9g-BfAc24
11) Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	 WhatsApp 4G 7:23 p.m. 48% gea-ecqr-eqm Geraldine Hernandez Moreno (... TAREAS DE FORMADORES • Elección de 1 Coordinador por Municipio. • Asignación de roles dentro del evento de cada uno de los formadores del municipio. • Número de asistentes por Nivel Deportivo (Iniciación, fundamentación y perfeccionamiento). • Lugar en donde se realizará el evento (Plan de contingencia si e un espacio abierto y puede presentarse lluvias). • FECHA DEL EVENTO: 14 - 15 de Diciembre • FECHA DE ENTREGA DE INFORMACIÓN: Miércoles 23 de Novien G Geraldine E Eventos f Tú Pro 41 más https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1mLq40j2qSsoSp5Tm0l1gF0BiyIAdSOdC

12) Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1mLq40j2qSsoSp5Tm0l1gF0BiyIAdSOdC
13).Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	En el mes de Diciembre no se trasladaron documentos al archivo del Instituto, por lo cual no se diligencia el formato único de inventario documental.
14) Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	 https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractManagement/Index
15) Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	 https://drive.google.com/drive/u/8/folders/1RrcbFUDHpthTG3W1VIGH5GQQxd1ehvkB

ANEXOS

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE **FUTBOL**
MUNICIPIO **ANAPOIMA**
MES DICIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	HORARIO	SABADO	DOMINGO
02:00 PM – 04:00 PM	GRUPO	INICIACION	INICIACION	INICIACION		INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO	ESTADIO SAN ANTONIO	ESTADIO SAN ANTONIO	ESTADIO SAN ANTONIO		ESTADIO SAN ANTONIO			
04:00 PM – 06:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE TRABAJO	ESTADIO SAN ANTONIO	ESTADIO SAN ANTONIO	ESTADIO SAN ANTONIO		ESTADIO SAN ANTONIO			
06:00 PM – 08:00 PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE TRABAJO	ESTADIO SAN ANTONIO	ESTADIO SAN ANTONIO	ESTADIO SAN ANTONIO		ESTADIO SAN ANTONIO			

NOMBRE MONITOR
FIRMA DE MONITOR **FREDY RIOBO VARON**

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

ENEFICIADO	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS															0
7 AÑOS	2		2												2
8 AÑOS	4		4												4
9 AÑOS															0
10 AÑOS	6		6												6
11 AÑOS	6		6												6
12 AÑOS	15	2	15		2										17
13 AÑOS															0
14 AÑOS	3		3												3
15 AÑOS		1			1										1
16 AÑOS	4		4												4
17 AÑOS															0
TOTALES	40	3	40		3	0									43



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	JUAN DIEGO QUINTERO			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1											12	12	0	100%
2	JAVIER PARRA MORENO			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1											12	12	0	100%
3	KEVIN SOSA			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1											12	12	0	100%
4	DEIVIS MUÑOZ			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1											12	12	0	100%
5	DAVID GARCIA			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1											12	12	0	100%
6	DAVID MURCIA			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1											12	12	0	100%
7																																		0	0	0	#¡DIV/0!
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
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!



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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	HOLMAN MUÑOZ			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1										12	12	0	100%
2	ANGEL ARCINIEGAS			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1										12	12	0	100%
3	ANDRES SANTIAGO PERDOMO			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1										12	12	0	100%
4	HELEN PALMAR			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1										12	12	0	100%
5	JUAN DIEGO SOSA			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1										12	12	0	100%
6	DAVID HERNANDEZ			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1										12	12	0	100%
7	JUAN DANIEL LOMBANA			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1										12	12	0	100%
8	ANDRES LAGUNA			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1										12	12	0	100%
9	JUAN JOSE PINEDA			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1										12	12	0	100%
10	JUAN GUILLERMO			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1										12	12	0	100%
11	JONNY CORREA			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1										12	12	0	100%
12	CRISTIAN PARRA			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1										12	12	0	100%
13	JHOAN ARANZAZU			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1										12	12	0	100%
14	DAVID BAQUERO			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1										12	12	0	100%
15	SANTIAGO AVILA			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1										12	12	0	100%
16	JUAN PABLO ROMERO			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1										12	12	0	100%
17	JAVIER MARTINEZ			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1										12	12	0	100%
18	DUVAN MORALES			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1										12	12	0	100%
19	JENIFER LOEZ			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1										12	12	0	100%
20	DANIEL COGUA			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1										12	12	0	100%



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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	YOHANDRY QUINTERO			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1											12	12	0	100%
2	RICARDO ORTIZ			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1											12	12	0	100%
3	MAICOL MORA			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1											12	12	0	100%
4	SANTIAGO BOHORQUEZ			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1											12	12	0	100%
5	SAMUEL PARRA			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1											12	12	0	100%
6	LEONARDO FARIAZ			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1											12	12	0	100%
7	EMANUEL MOYA			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1											12	12	0	100%
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
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!



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	SANTIAGO FORERO			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1											12	12	0	100%
2	STIVEN MENDEZ			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1											12	12	0	100%
3	BRAYAN MORA			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1											12	12	0	100%
4	CAMILO MURCIA			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1											12	12	0	100%
5	JOHAN QUINTERO			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1											12	12	0	100%
6	LAURA CASTILLO VELEZ			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1											12	12	0	100%
7	RONALD MORA			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1											12	12	0	100%
8	JUAN DAVID RODRIGUEZ			1			1	1	1		1			1	1	1		1			1	1	1											12	12	0	100%
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
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 MANEJO IMAGEN INSTITUCIONAL	
FORMADOR	FREDY RIOBO VARON
DEPORTE	FUTBOL
MUNICIPIO	ANAPOIMA
NIVEL	INICIACION- FUNDAMENTACION - PERFECCIONAMIENTO
SITIO DE ENTRENAMIENTO	Estadio Municipal San Antonio
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION**
	GRUPO DE INICIACION
	GRUPO DE FUNDAMENTACION -
	GRUPO DE PERFECCIONAMIENTO

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	FREDY RIOBO VARON
DEPORTE	FUTBOL
MUNICIPIO	ANAPOIMA
NIVEL	Estadio Municipal San Antonio
SITIO DE ENTRENAMIENTO	
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	Movimientos básicos, dominio de balón dentro del terreno
	Charla recomendaciones técnicas, reglamento y refuerzo de valores. Calentamiento previo.
	Calentamiento y estiramiento previo al entrenamiento deportivo. Grupo de perfeccionamiento. . .

	Grupo de Fundamentación y perfeccionamiento , se realiza calentamiento y estiramiento previo al inicio de clases
	Grupo de Fundamentación, Trabajo de Resistencia física.
	Trabajo de refuerzo táctico a través de los juegos competitivos.

	Grupo de Fundamentación, Trabajo de coordinación y fuerza.
	Grupo de Iniciación trabajo de flexibilidad y resistencia.
	Trabajo de Especialización, coordinación con obstáculos.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO: ANAPOIMA**	
LUGAR:				ESTADIO MUNICIPAL		**HORARIO DE PRACTICA:**	02:00 PM - 08:00 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	Incentivar al deportista en el respeto a compañeros, comunidad y entorno			
			RESPONSABILIDAD	Brindarle al deportista la informacion requerida para que a partir del valor entienda lo que es la responsabilidad.			
			COMPAÑERISMO	Juego ludico donde los grupos deben terminar una serie de etapas con apoyo de los compañeros.			
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	Reforzar la capacidad del deportista en el trabajo en equipo como parte integral de formacion			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA	Por medio de normas se busca fortalecer el valor de la obediencia, una de ellas es el cumplimiento en			
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN	De manera creativa desarrollar la participacion acertiva del deportista en el tiempo de entrenamiento			
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO	Generar en el deportista una reflexion sobre el manejo del temperamento y control de emociones.			
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	Saludo inicial, refuerzo de la clase anterior			
			MOVILIDAD ARTICULAR	Estiramiento de extremidades tanto superiores como inferiores			
			CALENTAMIENTO	Trore suave con una duracion no mayor a 10 min.			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	Conduccion superficioes de contacto pie			
			RITMO	de balon entre compañeros con o sin c			
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION	Escalera de Coordinacion Skipin			
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN	Juegos grupales de Lanzar y Atrapar			
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD	Juegos de velocidad de reacción ubicados de espalda			
			FLEXIBILIDAD	Trabajo de flexibilidad en parejas sin dejar caer el balón			
			RESISTENCIA	Carrera corta continua			
		ELEMENTOS TECNICOS	CONDUCCION	Pases por parejas			
			REMATE				
			RECEPCION				
			REGATE	rotacion por medio del pase			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	CONTRAATAQUE				
			DEMARCACIONES				
			APOYO				
			ROTACIONES				
			CONSERVACION	Dominio de balon			
			CREATIVIDAD				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	Juegos en parejas de lanzar, atrapar, pasar y recepcionar.			
			JUEGOS TRADICIONALES	Juegos de desplazamientos utilizando indicaciones de animales (posición alta, media y baja)			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	Estiramiento de extremidades tanto superiores como inferiores			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	Refuerzo de las reglas básicas del futbol.			

FIRMA FORMADOR: **FREDY RIOBO VARON**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**	**MUNICIPIO: ANAPOIMA**		
LUGAR:				ESTADIO MUNICIPAL	**HORARIO DE PRACTICA:**	02:00 PM - 08:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD		Brindarle al deportista la informacion requerida para que a partir del valor entienda lo que es la responsabilidad.		
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO		Reforzar la capacidad del deportista en el trabajo en equipo como parte integral de formacion		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA		Desarrollar en el deportista el trabajo integro a partir de la obediencia		
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN		Por medio de evaluaciones orales se busca la participacion de los deportistas no solo en temas fisicos sino tambien teoricos.		
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO		Generar en el deportista una reflexion sobre el manejo del temperamento y control de emociones.		
			RECOMPENSA		Premiar al deportista como parte incentiva del buen desarrollo deportivo y formativo en la escuela de formacion.		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION				
			MOVILIDAD ARTICULAR		Estiramiento de extremidades tanto superiores como inferiores		
			CALENTAMIENTO		Trore suave con una duracion no mayor a 10 min.		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		Duelo de parejas con posicion aleatoria		
			RITMO				
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION		Ubicación en las seis zonas del campo para recibir el balón		
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD		Trabajo de lanzar el balón y atraparlo en el otro campo		
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA		Trabajo de velocidad por estaciones		
		ELEMENTOS TECNICOS	CONDUCCION		Diferentes tipos y formas de conducción de balón en carrera		
			REMATE				
			RECEPCION				
			REGATE				
		ELEMENTOS TACTÍCOS	CONTRAATAQUE				
			DEMARCACIONES		Duelos en inferioridad defensiva		
			APOYO				
			ROTACIONES				
			CONSERVACION		Juego libre con variables		
			CREATIVIDAD				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		juegos grupales pre-deportivos basados en la oposición y en la colaboración.		
			JUEGOS TRADICIONALES		Juego de reacción con pelota		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO		Estiramiento de extremidades tanto superiores como inferiores		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		Refuerzo de las reglas básicas del futbol. Observaciones especiales		

FIRMA FORMADOR: **FREDY RIOBO VARON**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**	**MUNICIPIO: ANAPOIMA**		
LUGAR:				ESTADIO MUNICIPAL	**HORARIO DE PRACTICA:**	02:00 PM - 08:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD			Brindarle al deportista la informacion requerida para que a partir del valor entienda lo que es la responsabilidad.	
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO			Reforzar la capacidad del deportista en el trabajo en equipo como parte integral de formacion	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA			Desarrollar en el deportista el trabajo integro a partir de la obediencia	
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN			De manera creativa desarrollar la participacion acertiva del deportista en el tiempo de entrenamiento	
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO			Generar en el deportista una reflexion sobre el manejo del temperamento y control de emociones.	
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION			Saludo inicial, refuerzo de la clase anterior	
			MOVILIDAD ARTICULAR			Estiramiento de extremidades tanto superiores como inferiores	
			CALENTAMIENTO			Trore suave con una duracion no mayor a 10 min.	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			Duelo de parejas con posicion aleatoria	
			RITMO			sporte de balon entre compañeros con o sin obstacu	
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD			Estacion de velocidad en cruz	
			FLEXIBILIDAD			Sentadillas no mayor a un tiempo de 20 min	
			RESISTENCIA			Trabajo de velocidad por estaciones	
		ELEMENTOS TECNICOS	CONDUCCION				
			REMATE			Juego libre	
			RECEPCION			Recepciona el balon cuando se indique el nombre	
			REGATE				
		ELEMENTOS TACTÍCOS	CONTRAATAQUE				
			DEMARCACIONES				
			APOYO				
			ROTACIONES				
			CONSERVACION			Juego atacante contra dos	
			CREATIVIDAD				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES			Juegos en parejas de lanzar, atrapar, pasar y recepcionar.	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			Estiramiento de extremidades tanto superiores como inferiores	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			Refuerzo de las reglas básicas del futbol. Observaciones especiales	

FIRMA FORMADOR: **FREDY RIOBO VARON**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/12/2022	**Lugar: SAN ANTONIO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 02:00pm**	**N° de sesión: 48**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: FREDY RIOBO VARON			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol					
Objetivo Especifico: Percepción inicial de las habilidades motrices de los asistentes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : Planilla de asistencia**
1. Introduccion a la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
3. Activacion	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento tactico y activo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS O PLATILLOS, BALON**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Trabajos de fondo con estaciones combianadas	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.		Explosiva			
3. trabajos combinados por estaciones por parejas	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**	15	
7.		Reacciòn	**X**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS O PLATILLOS, BALON**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. trabajos en un solo pie, mientras sostienen el balon la	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. trabajos de reaccion rapida por parejas y estaciones	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS O PLATILLOS, BALON**
1. Juegos en parejas de lanzar, atrapar, pasar y recepcionar.	**X**		**10**	
2. trabajo en equipo, desplazamientos en velocidad	**X**		**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO : Planilla 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				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/12/2022	**Lugar: SAN ANTONIO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 02:00pm**	**N° de sesión: 49**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: FREDY RIOBO VARON			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6-8 AÑOS**

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

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol

Objetivo Especifico: Ubicar a los jugadores en una posicion de acuerdo a sus habilidades en el futbol de salón

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		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 : Planilla de asistencia**
1. Introduccion a la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
3. Activacion	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento tactico y activo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS O PLATILLOS, BALON**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Circuito de Saltos a un pie y dos pies	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**	15	
7.		Reacciòn			
8. estrimaiento indivual por zonas de trabajos	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS O PLATILLOS, BALON**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. trabajos con balon para mejorar su perfilizacion en el	Orientación		20	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Juegos en parejas de lanzar, atrapar, pasar y recepcionar.	**X**		**10**	
2. trabajo en equipo, desplazamientos en velocidad	**X**		**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: FREDY RIOBO VARON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/12/2022	**Lugar: SAN ANTONIO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**02:00PMm**	**N° de sesión: 50**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: FREDY RIOBO VARON			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol

Objetivo Especifico: Ubicar a los jugadores en una posicion de acuerdo a sus habilidades en el futbol de salón

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		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 : Planilla de asistencia**
1. Introduccion a la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
3. Activacion	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento tactico y activo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS O PLATILLOS, BALON**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Circuito de Saltos a un pie y dos pies	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**	15	
7.		Reacciòn			
8. estrimaiento indivual por zonas de trabajos	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS O PLATILLOS, BALON**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. trabajos con balon para mejorar su perfilizacion en el	Orientación		20	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Juegos en parejas de lanzar, atrapar, pasar y recepcionar.	**X**		**10**	
2. trabajo en equipo, desplazamientos en velocidad	**X**		**10**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: FREDY RIOBO VARON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/12/2022	**Lugar: SAN ANTONIO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 02:00pm**	**N° de sesión: 51**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: FREDY RIOBO VARON			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina		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**	
1. Introduccion de la clase	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia, topes.**
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento dinamico	Movilidad Articular	**x**	5	
4. juego predeportivo	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO Balones. Cronometro. Aros**
2.		Explosiva			
3. Juegos recreativos adaptados (la lleva, congelados)	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7. TRABAJOS DE REACCION RAPIDA POR PAREJAS		Reacciòn	**x**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. ESTIRAMIENTOS POR PAREJAS EN DIFERENTES POSICI		Dinamica	x	20	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS O PLATILLOS, BALON**
1. TRABAJOS CON BALON POR PAREJAS	Acoplamiento	**X**	10	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. COMPETIR CON ADVERSARIOS EL TRANSPORTE DE BA	Reacción	**X**	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Juegos en parejas de lanzar, atrapar, pasar y recepcionar.	**x**		**20**	**MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Silvato. Cronometro**
2. lanzar y receptionar (en parejas y en grupos de 6 deportistas)	**x**		**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	Calentamiento post entrenamiento	**MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Llamado a lista y recomendaciones generales	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FREDY RIOBO VARON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/12/2022	**Lugar: SAN ANTONIO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 02:00pm**	**N° de sesión: 52**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: FREDY RIOBO VARON			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. Conduccion superficies de contacto del pie	Acoplamiento	X	25	MATERIALES Y RECURSO Conos y balones
2. TRABAJOS DEMOVIMIENTOS CORPORALES INDIVIDUA	Ritmo	X	20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1.	x			MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos
2. TRABAJOS DE CONDUCCION POR ESTACIONES, INDIVIDUALES Y POR PAREJAS	x		20	
3.	x			
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: FREDY RIOBO VARON _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar:SAN ANTONIO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 08:00 am**	**N° de 53**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: FREDY RIOBO VARON			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6-8 AÑOS**

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

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO Platillos. Conos**
2.		Explosiva			
3. TRABAJOS POR PAREJAS EN ESTACIONES	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. Conduccion superficies de contacto del pie	Acoplamiento	**X**	25	**MATERIALES Y RECURSO Conos y balones**
2. TRABAJOS DEMOVIMIENTOS CORPORALES INDIVIDUA	Ritmo	**X**	20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1.	**x**			**MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos**
2. TRABAJOS DE CONDUCCION POR ESTACIONES, INDIVIDUALES Y POR PAREJAS	**x**		**20**	
3.	**x**			
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: FREDY RIOBO VARON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	**Lugar: SAN ANTONIO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 02:00pm**	**N° de sesión: 54**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: FREDY RIOBO VARON			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		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**	
1.	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Cronometro. Conos**
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**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO Platillos. Conos. Balones. Estacas**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. saltos en tijera		Anaerobica	**x**	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6. velocidad con dominio de balon		Desplazamiento	**x**	20	
7. Velocidad sin balon con diferentes variantes.		Reacciòn	**x**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	10	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: FREDY RIOBO VARON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/2022	**Lugar: SAN ANTONIO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 02:00pm**	**N° de sesión: 55**	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: FREDY RIOBO VARON			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6-8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos**
2. trabajos de saltos por tiempos y estaciones		Explosiva	**X**	10	
3.	Resistencia	Aerobica			
4. trabajos de posicion fija por estaciones		Anaerobica	**X**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. trabajos de reaccion rapida por parejas y estaciones		Reacciòn	**X**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. ejercicios combinativos con balon	Acoplamiento	**X**	15	**MATERIALES Y RECURSO**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. trabajos de posicionamiento dentro de la cancha	Patrones Basicos de Movimiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: FREDY RIOBO VARON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/12/2022	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 04:00pm**	**N° de sesión: 48**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: FREDY RIOBO VARON			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 9-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol

Objetivo Especifico: Ubicar a los jugadores en una posicion de acuerdo a sus habilidades en el futbol de salón

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 SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Explicación de la fase central y el objetivo de la sesión	Introduccion a la clase	**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO Balones. Conos.**
2.	llamado a lista	**X**	5	
3. Activacion del tren inferior	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Juego de reacción con pelota	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajos de fuerza maxima por parejas, grupos o	Fuerza	Maxima	**X**	10	
		Explosiva			
3. trabajos aerobicos combinados por estaciones, indivu	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			**MATERIALES Y RECURSO Cronometro**
5.	Velocidad	Maxima			
6. Velocidad de desplzamiento lateral y frontal con indicaciones de colores y posiciones		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.capacidades coordinativas específicas básicas del fútbol sala	Acoplamiento	**x**	10	
2. trabajos de ritmo dinamicos por parejas, grupos o indi	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			**MATERIALES Y RECURSO**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
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	**MATERIALES Y RECURSO**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FREDY RIOBO VARON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/12/2022	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 04:00pm**	**N° de sesión: 49**		**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: FREDY RIOBO VARON			**N° de deportistas: 0**			**Edades: 9-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol.

Objetivo Especifico: Ubicar a los jugadores en una posicion de acuerdo a sus habilidades y desarrollar sus competencias y capacidades fisicas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Explicación de la fase central y el objetivo de la sesión	Introduccion a la clase	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO Balones. Conos.**
2.	llamado a lista	**X**	5	
3. Activacion del tren inferior	Movilidad Articular	**X**	5	
4. Juego de reacción con pelota	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. Diferentes tipos y formas de conducción de balón en carrera	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			**MATERIALES Y RECURSO Cronometro**
5.	Velocidad	Maxima			
6. trabajos de desplazamiento por parejas o grupos		Desplazamiento	**X**	10	
7.trabajos de reaccion por parejas		Reacciòn	**X**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
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	**MATERIALES Y RECURSO**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FREDY RIOBO VARON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/12/2022	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 04:00 PM**	**N° de sesión: 50**		**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: FREDY RIOBO VARON			**N° de deportistas: 0**			**Edades: 9-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol

Objetivo Especifico: Ubicar a los jugadores en una posicion de acuerdo a sus habilidades y desarrollar sus competencias y capacidades fisicas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Explicación de la fase central y el objetivo de la sesión	Introduccion a la clase	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO Balones. Conos.**
2.	llamado a lista	**X**	5	
3. Activacion del tren inferior	Movilidad Articular	**X**	5	
4. Juego de reacción con pelota	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3. Diferentes tipos y formas de conducción de balón en carrera	Resistencia	Aerobica	**X**	20	
4.		Anaerobica			**MATERIALES Y RECURSO Cronometro**
5.	Velocidad	Maxima			
6. trabajos de desplazamiento por parejas o grupos		Desplazamiento	**X**	10	
7.trabajos de reaccion por parejas		Reacciòn	**X**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
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	**MATERIALES Y RECURSO**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FREDY RIOBO VARON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/12/2022	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 04:00pm**	**N° de sesión: 51**		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: FREDY RIOBO VARON			**N° de deportistas: 0**			**Edades: 9-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol

Objetivo Especifico: Ubicar a los jugadores en una posicion de acuerdo a sus habilidades y desarrollar sus competencias y capacidades fisicas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.	Introduccion a la clase	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia**
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
3. juegos grupales pre-deportivos basados en la oposición y en la colaboración.	Movilidad Articular	**x**	5	
4.	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Fortalecimiento tren superior	Fuerza	Maxima	**x**	10	**MATERIALES Y RECURSO vallas y estacas**
2. Desarrollo de la fuerza general con un aumento progresivo del volumen de los ejercicios de fuerza rápida (multisaltos, multilanzamientos)		Explosiva		10	
3	Resistencia	Aerobica			
4. trabajos anaerobicos indivuduales o por parejas		Anaerobica	**X**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO Conos. Platillos**
2. trabajos de ritmo dinamicos por parejas, grupos o indi	Ritmo	**X**	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: FREDY RIOBO VARON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/12/2022	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 04:00pm**	**N° de sesión: 52**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: FREDY RIOBO VARON			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 9 - 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol

Objetivo Especifico: Ubicar a los jugadores en una posicion de acuerdo a sus habilidades y desarrollar sus competencias y capacidades fisicas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO Cronometro**
2. trabajos de fuerza explosiva por parejas, grupos o indivi		Explosiva	**X**	10	
3. trabajo técnico a partir de recorridos y circuitos	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. situaciones reales de juego basándose en ejercicios con		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. trabajos de acoplamiento por parejas, grupos o individuales	Acoplamiento	**X**	10	**MATERIALES Y RECURSO**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Lanzamientos y recepciones individuales y grupales	**Pase**	**juego en equipo, tanto en ataque como**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO Balones, conos y topes**
2. Saber las reglas básicas del fútbol de salón para poder	**Conceptuales**		**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: FREDY RIOBO VARON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar:ESTADIO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 04:00 PM**	**N° de sesión: 53**		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: FREDY RIOBO VARON			**N° de deportistas: 0**			**Edades: 9 - 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol						
Objetivo Especifico: Ubicar a los jugadores en una posicion de acuerdo a sus habilidades y desarrollar sus competencias y capacidades fisicas						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO Cronometro**
2. trabajos de fuerza explosiva por parejas, grupos o indi		Explosiva	**X**	10	
3. trabajo técnico a partir de recorridos y circuitos	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. situaciones reales de juego basándose en ejercicios		Desplazamiento	**x**	20	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. trabajos de acoplamiento por parejas, grupos o individuales	Acoplamiento	**X**	10	**MATERIALES Y RECURSO**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Lanzamientos y recepciones individuales y grupales	**Pase**	**juego en equipo, tanto en ataque como**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO Balones, conos y topes**
2. Saber las reglas básicas del fútbol de salón para	**Conceptuales**		**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: FREDY RIOBO VARON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 04:00pm**	**N° de sesión: 54**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: FREDY RIOBO VARON			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 9-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. trabajo por parejas con bandas elasticas	Fuerza	Maxima	x	15	MATERIALES Y RECURSO vallas, conos y bandas
2.		Explosiva			
3. trabajo técnico a partir de recorridos y circuitos	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. movimientos explosivos con oposicion		Desplazamiento	x	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: FREDY RIOBO VARON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/12/2022**	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 04:00pm**	**N° de sesión: 55**		**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: FREDY RIOBO VARON				**N° de deportistas: 0**			**Edades: 9-12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol.							
Objetivo Especifico: Desarrollar en los jugadores habilidades en velocidad, resistencia, equilibrio y ritmo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		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	
1.	Introduccion a la clase	X	5	**MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Silbato**
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	5	
3. Movilidad articular estatica	Movilidad Articular	x	5	
4.	Calentamiento	X	5	

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. trabajos aerobicos combinados por estaciones, indivu	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
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. trabajos de ritmo dinamicos por parejas, grupos o ind	Ritmo	**X**	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Balones. Conos. Platillos**
1. trabajos de conduccion y pase por parejas o grupos	**conduccion, control y pase**	**movidlidad**	10	
2. trabajos de remate por estaciones	**coordinación,**	**posicionamiento y versatilidad**	20	
3.				
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				

FIRMA FORMADOR: FREDY RIOBO VARON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/12/2022	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 06:00pm**	**N° de sesión: 48**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: FREDY RIOBO VARON			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13 - 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol					
Objetivo Especifico: Ubicar a los jugadores en una posicion de acuerdo a sus habilidades en el futbol de salón					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS O PLATILLOS, BALON**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajos de fuerza maxima dinamicos por parejas o	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.		Explosiva			
3. trabajos aerobicos combinados por estaciones, indivu	Resistencia	Aerobica		10	
4. trabajos anaerobicos indivuduales o por parejas		Anaerobica	**X**	10	
5. trabajos de velocidad indivuales combinados	Velocidad	Maxima	**X**	10	
6.		Desplazamiento			
7.trabajos de reaccion por parejas		Reacciòn	**X**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trabajos de flexibilidad por parejas		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS O PLATILLOS, BALON**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
4. PARTIDO DE APLICACION	**x**	**x**	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Elongacion tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Retroalimentacion de objetivos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FREDY RIOBO VARON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/12/2022	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 06:00pm**	**N° de sesión: 49**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: FREDY RIOBO VARON			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13 - 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol

Objetivo Especifico: Ubicar a los jugadores en una posicion de acuerdo a sus habilidades y desarrollar sus competencias y capacidades fisicas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS O PLATILLOS, BALON**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. trabajos anaerobicos indivuduales o por parejas		Anaerobica	**X**	10	
5. trabajos de velocidad maxima por grupos, parejas o in	Velocidad	Maxima	**x**	10	
6. trabajos de desplazamiento por parejas o grupos		Desplazamiento	**x**	10	
7.trabajos de reaccion por parejas		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS O PLATILLOS, BALON**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Juego de Campo minas con balón	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. 1 vs 1	**x**		10	
2.				
3. Sistema de juego 3-1		**x**	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Elongacion tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Retroalimentacion de objetivos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5	se retroalimenta los aspectos a mejorar	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FREDY RIOBO VARON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/12/2022	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 06:00 PM**	**N° de sesión: 50**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: FREDY RIOBO VARON			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13 - 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol

Objetivo Especifico: Ubicar a los jugadores en una posicion de acuerdo a sus habilidades y desarrollar sus competencias y capacidades fisicas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS O PLATILLOS, BALON**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. trabajos anaerobicos indivuduales o por parejas		Anaerobica	**X**	10	
5. trabajos de velocidad maxima por grupos, parejas o in	Velocidad	Maxima	**x**	10	
6. trabajos de desplazamiento por parejas o grupos		Desplazamiento	**x**	10	
7.trabajos de reaccion por parejas		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS O PLATILLOS, BALON**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Juego de Campo minas con balón	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. 1 vs 1	**x**		10	
2.				
3. Sistema de juego 3-1		**x**	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Elongacion tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Retroalimentacion de objetivos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5	se retroalimenta los aspectos a mejorar	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FREDY RIOBO VARON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/12/2022	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 06:00pm**	**N° de sesión: 51**	**N° de semana: 01**
Nombre del Formador: FREDY RIOBO VARON			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13 -17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol					
Objetivo Especifico: Ubicar a los jugadores en una posicion de acuerdo a sus habilidades y desarrollar sus competencias y capacidades fisicas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS O PLATILLOS, BALON**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SENTADILLAS	Fuerza	Maxima	**X**	10	
2. trabajos de fuerza explosiva por parejas, grupos o indi		Explosiva	**x**	10	
3. trabajos aerobicos combinados por estaciones, indivu	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4. trabajos anaerobicos indivuduales o por parejas		Anaerobica	**X**	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS O PLATILLOS, BALON**
1.	Acoplamiento			
2. RELEVOS TERMINANDO CON PASE DE BALON	Ritmo	**X**	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. COMPETIR CON ADVERSARIOS EL TRANSPORTE DE BA	Reacción	**X**	10	
	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: FREDY RIOBO VARON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/12/2022	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 06:00pm**	**N° de sesión: 52**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: FREDY RIOBO VARON			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol

Objetivo Especifico: Ubicar a los jugadores en una posicion de acuerdo a sus habilidades y desarrollar sus competencias y capacidades fisicas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS O PLATILLOS, BALON**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajos de fuerza maxima dinamicos por parejas o	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.		Explosiva			
3. trabajos aerobicos combinados por estaciones, indivu	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4. trabajos anaerobicos indivuduales o por parejas		Anaerobica	**X**	10	
5. trabajos de velocidad indivuales combinados	Velocidad	Maxima	**x**	10	
6.		Desplazamiento			
7.trabajos de reaccion por parejas		Reacciòn		10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trabajos de flexibilidad por parejas		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS O PLATILLOS, BALON**
1.CIRCUITO DE VELOCIDAD MÁS FINTA Y DEFINICIÓN	Acoplamiento	**x**	10	
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. EJERCICIO DE 3 VS 1 EN DOS PORTERÍAS	Reacción	x	10	
	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Campo deportivo, balon**
1. Sistema de Juego 3 en 1	**x**		10	
2. Partido de aplicación	**x**		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: FREDY RIOBO VARON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 06:00 PM**	**N° de sesión: 53**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: FREDY RIOBO VARON			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol					
Objetivo Especifico: Ubicar a los jugadores en una posicion de acuerdo a sus habilidades y desarrollar sus competencias y capacidades fisicas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS O PLATILLOS, BALON**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajos de fuerza maxima dinamicos por parejas o	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.		Explosiva			
3. trabajos aerobicos combinados por estaciones, indivu	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4. trabajos anaerobicos indivuduales o por parejas		Anaerobica	**X**	10	
5. trabajos de velocidad indivuales combinados	Velocidad	Maxima	**x**	10	
6.		Desplazamiento			
7.trabajos de reaccion por parejas		Reacciòn		10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trabajos de flexibilidad por parejas		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS O PLATILLOS, BALON**
1.CIRCUITO DE VELOCIDAD MÁS FINTA Y DEFINICIÓN	Acoplamiento	**x**	10	
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. EJERCICIO DE 3 VS 1 EN DOS PORTERÍAS	Reacción	x	10	
	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Campo deportivo, balon**
1. Sistema de Juego 3 en 1	**x**		10	
2. Partido de aplicación	**x**		10	
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: FREDY RIOBO VARON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/12/2022**	**Lugar: ESTADIO**	**Municipio: ANAPOIMA**	**Hora: 06:00pm**	**N° de sesión: 54**		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: FREDY RIOBO VARON				**N° de deportistas: 0**			**Edades: 13 - 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol							
Objetivo Especifico: Desarrollar en los jugadores habilidades en velocidad, resistencia, equilibrio y ritmo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : Planilla de asistencia**
1. Explicación del tema	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Llamado de lista	llamado a lista	**x**	5	
3. Articulacion	Movilidad Articular	**x**	5	
	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS O PLATILLOS, BALON**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. trabajos de velocidad maxima por grupos, parejas o in	Velocidad	Maxima	**x**	10	
6. trabajos de desplazamiento por parejas o grupos		Desplazamiento	**x**	10	
7.trabajos de reaccion por parejas		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS O PLATILLOS, BALON**
1. PASE DE BALON DOS X DOS	Acoplamiento	**x**	20	
2	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8. ESTILOS DE SAQUE DE BALON	Patrones Basicos de Movimiento	X	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS O PLATILLOS, BALON**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO Planilla de asistencias**
1.Estiramiento		5	Elongacion tren interno y externo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Fortalecer valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5	Practica actividades de clase	

FIRMA FORMADOR: FREDY RIOBO VARON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/2022	**Lugar: ANAPOIMA**	**Municipio: Viotá**	**Hora: 06:00pm**	**N° de sesión: 55**	**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: FREDY RIOBO VARON			**N° de deportistas: 0**		**Edades:13 - 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol					
Objetivo Especifico: Desarrollar en los jugadores habilidades en velocidad, resistencia, equilibrio y ritmo					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS O PLATILLOS, BALON**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajos de fuerza maxima dinamicos por parejas o	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.		Explosiva			
3. trabajos aerobicos combinados por estaciones, indivud	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4. trabajos anaerobicos indivuduales o por parejas		Anaerobica	**X**	10	
5. trabajos de velocidad indivuales combinados	Velocidad	Maxima	**x**	10	
6.		Desplazamiento			
7.trabajos de reaccion por parejas		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trabajos de flexibilidad por parejas		Dinamica	**x**	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: CONOS O PLATILLOS, BALON**
1. DUELO EN PAREJA CON POSICION ALEATORIA	Acoplamiento	**x**	10	
2	Ritmo			
3. DESPLAZAMIENTO LATERAL	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

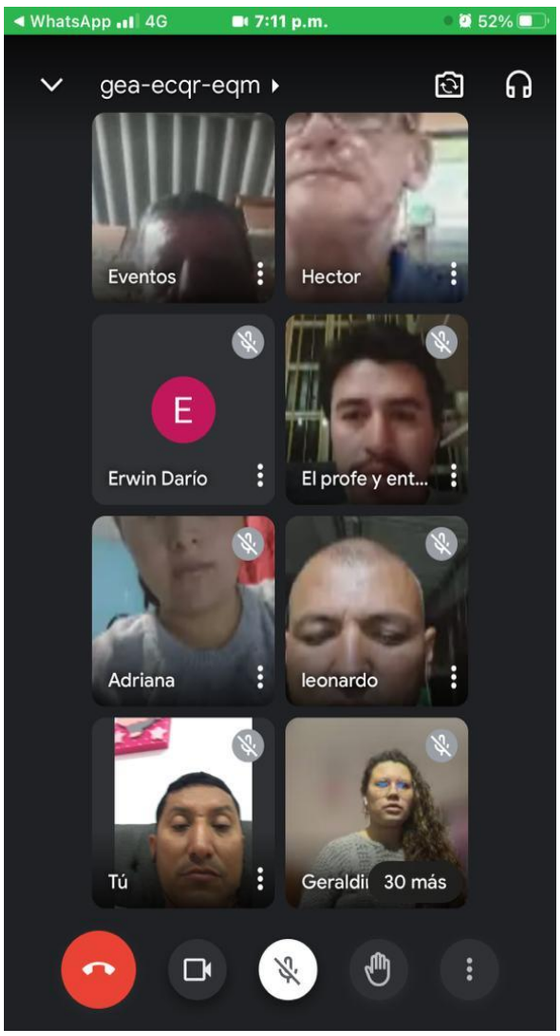
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Sistema juego 2 - 2	**x**		10	
2. Partido de aplicación	**x**		30	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Ejercicios post entrenamiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Retroalimentacion reglamento	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: FREDY RIOBO VARON

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA APOYO Y REUNIONES	
FORMADOR	FREDY RIOBO VARON
DEPORTE	FUTBOL
MUNICIPIO	ANAPOIMA
NIVEL	INICIACION- FUNDAMENTACION - PERFECCIONAMIENTO
SITIO DE ENTRENAMIENTO	Estadio Municipal San Antonio
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION**
	**05 DE NOVIEMBRE DE 2022** **REUNION VIRTUAL** Capacitación y entrega de parámetros en informes y actividades contractuales, aspectos y características a tener en cuenta para la realización de los festivales deportivos en el mes de diciembre

LA SUSCRITA DIRECTORA DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTES DE ANAPOIMA – I.M.R.D.A.

CERTIFICA:

Que **FREDY RIOBO VARON**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No.80.388.258 de Mesitas, presto sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO EN FUTBOL, DE LA ESCUELA DEPORTIVA DE ANAPOIMA, durante el período comprendido entre el 01 de diciembre de 2022 al 30 de diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas.

Esta certificación es expedida a los treinta (30) días del mes de diciembre del año 2022, dada en el municipio de Anapoima – Cundinamarca.

ADA YEIMY MORENO CIFUENTES
Directora I.M.R.D.A.
Cel.3132759246

Bogotá D.C, 08 de Agosto de 2022

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Señores:
INDEPORTES CUNDINAMARCA

Por medio del presente documento me permito dar a conocer la estructura pedagógica que establezco correspondiente a la región del Tequendama para la disciplina del futbol.

A continuación expondremos los diferentes ítems requeridos para desarrollar el proceso.

OBJETIVO GENERAL

Promover la integración de las niñas, niños y jóvenes en la disciplina de fútbol en los diferentes niveles de formación para la región del Tequendama.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Iniciar el aprendizaje de los fundamentos en base a la disciplina en mención en las diferentes categorías o etapas de formación de acuerdo a la edad.

Hacer énfasis en las capacidades motrices, coordinativas correspondientes a la etapa de desarrollo del individuo a través de la disciplina de futbol.

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

POBLACION Y COBERTURA

De la región del Tequendama del sector urbano o rural en edades comprendidas entre 7 y 17 años.

DESARROLLO TECNICO Y PEDAGOGICO ETAPA INICIACION

OBJETIVO GENERAL

- Impulsar la participación de los niños, niñas entre 7 y 9 años en el proyecto de escuela de formación deportiva en la disciplina de futbol.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Incidir en el reforzamiento de las habilidades motrices básicas (locomoción y manipulación) propias para esta etapa.

- Exponer a los niños a diferentes experiencias desde el enfoque coordinativo.

- Trabajar a través de los juegos pre-deportivos, formas jugadas los diferentes aspectos teóricos tales como: higiene del cuerpo, valores implícitos en los juegos, motivación, concentración y atención.

UNIDADES TEMATICAS

CONTENIDO	CARACTERÍSTICA
Habilidades locomotrices	*Carrera, desplazamiento, salto, levantarse, rodar.*
Habilidades manipulativas	*Lanzar, golpear, recepcionar*
Coordinación	*viso-manual, viso-pedica, viso-cabeza.*
Equilibrio- lateralidad	*Dinámico, estático- reconocimiento del lado derecho e izquierdo de sus segmentos corporales.*
Higiene corporal	*Cuidados del cuerpo en general*
Los Valores para la vida	*Respeto, responsabilidad, honestidad, solidaridad, tolerancia, disciplina, esfuerzo, cooperación, compromiso*
Cuidado del medio ambiente	*La importancia de cuidar el planeta*
Conocimientos básicos de la disciplina del futbol	*Qué es?* *Elementos para su práctica y algunas reglas.*
Aspectos psicológicos	*Motivación, concentración, atención, comportamiento, cualidades morales.*
Actividades complementarias	*Juegos preparatorios, formas jugadas*
Fundamentación global	*Pasar- manos pies, atrapar- manos, parar- manos, pies.*

METODOLOGIA

Para esta etapa se desarrolla actividades lúdicas que involucren los patrones básicos de movimiento, coordinación con el fin de lograr en los niños la posibilidad de descubrir en base a las vivencias. No se realiza entrenamiento específico de la técnica de futbol.

Realizar preguntas y observaciones adecuadas a los niños, pero nunca se les da la respuesta.

CRONOGRAMA DE TRABAJO

MARZO	Habilidades locomotrices
ABRIL	Habilidades manipulativas
MAYO	Coordinación viso- manual
JUNIO	Coordinación viso- pedica
JULIO	Coordinación viso- cabeza
AGOSTO	Higiene corporal, valores, cuidado del medio ambiente y conocimientos básicos del futbol
SEPTIEMBRE	Atención, concentración, motivación
OCTUBRE	Comportamiento, cualidades morales

CONTROL Y EVALUACION

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

DESARROLLO TÉCNICO Y PEDAGÓGICO ETAPA DE FUNDAMENTACIÓN

OBJETIVO GENERAL

- Impulsar la participación de los niños, niñas entre 10 y 12 años en proyecto de escuela de formación deportiva en la disciplina de futbol.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Buscar la fijación y mecanización de los gestos deportivos de la disciplina del futbol.
- Aprender los elementos básicos en cuanto al contexto defensivo y ofensivo para estos niveles de formación.
- Inferir sobres las capacidades físicas de acuerdo a las fases sensibles del individuo y conocer la reglamentación del deporte en específico.

METODOLOGIA

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

UNIDADES TEMATICAS

Control- conducción
Control- pase
Control- remate
Conducción- control- pase
Control- conducción- remate
Flexibilidad
Fuerza
Velocidad
Resistencia
Coordinación
Conceptos defensivos
Conceptos ofensivos
Posiciones del futbol
Reglamentación del juego
Principios básicos de pase
Respeto por el juego
Compañerismo
Higiene personal
Estructura socio- afectiva

CRONOGRAMA DE TRABAJO

ACTIVIDAD	*MES*	*DÍA*
Control- conducción *Control- pase*	*MARZO*	*Semana 1 al 5*
Control- remate *Conducción- control- pase*	*ABRIL*	*Semana 1 al 5*
Control- conducción- remate	*MAYO*	*Semana 1 al 5*
Flexibilidad *Fuerza* *Velocidad* Resistencia Coordinación	JUNIO JULIO	
Conceptos defensivos- ofensivos Posiciones del futbol Reglamentación del juego Principios básicos de base	*AGOSTO*	*Semana 1 al 5*
Respeto por el juego Compañerismo Higiene personal	*SEPTIEMBRE*	*Semana 1 al 5*
Trabajo en equipo Estructura socio- afectiva	*OCTUBRE*	*Semana 1 al 5*

CONTROL Y EVALUACION

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

DESARROLLO TÉCNICO Y PEDAGÓGICO ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO

OBJETIVO GENERAL

- Impulsar la participación de los adolescentes entre 13 y 17 años en proyecto de escuela de formación deportiva en la disciplina de futbol.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Lograr un dominio técnico y táctico alto en los participantes al proceso.
- Hacer énfasis en los trabajos técnicos tácticos enfocados al colectivo en las tareas correspondientes y desde el aspecto individual.
- Enfatizar sobre las capacidades condicionales necesarias para la disciplina deportiva.

UNIDADES TEMATICAS

Controles - Conducción-dribling-pase-remate
Remate-desmarques
Espacios libres-posesión ,ritmo de juego
Cambios de orientación-pressing
Acondicionamiento general-resistencia anaeróbica - fuerza tren inferior
Velocidad
Terreno y área de juego-historia de futbol
Reglamento
Cualidades morales-respeto a la autoridad
Higiene –comportamiento

CRONOGRAMA DE TRABAJO

DESCRIPCION	MES	SEMANA
Desarrollar las diferentes tipos de actividades, enfocadas a los controles, conducción y dribling por medio de ejercitación.	MARZO Y ABRIL	1 AL 5
Implementar trabajos más personalizados ,en las tareas de remates y desmarques, con la buena utilización de espacios en el campo de juego	MAYO Y JUNIO	1 AL 5
Desarrollo capacitaciones para dar a entender conocimientos del terreno, área de juego e historia del futbol	JULIO Y AGOSTO	1 AL 2
Capacitar adecuadamente el grupo de niños sobre valores, cualidades morales e higiene	SEPTIEMBRE Y OCTUBRE	1 AL 5

METODOLOGIA

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

Refuerzos positivos y proceso de correcciones.

Entrenamiento adaptado a la realidad del juego.

CONTROL Y EVALUACION

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

ELABORA:

Fredy Riobo Varón
Formador Deportivo

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

DEPORTE FORMATIVO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
			1	CONTROL - CONDUCCIÓN	PERF ECCIONAR LA TECNICA DEL CONTROL JUNTO CON LA CONDUCCION	8	1	1.1. SE CONFORMAN PAREJAS, DONDE UN DEPORTISTA CONDUCE EL BALON DE UN PUNTO A A UN PUNTO B LLEVANDO EL BALON DE PIERNA DERECHA A PIERNA IZQUIERDA, REALIZANDO UN 1 VS 1 AL LLEGAR AL PUNTO B, CAMBIAN DE ROL. 1.2. LOS JUGADORES HACEN PAREJAS, SE LE ASIGNARA UN NUMERO A CADA JUGADOR, EL ENTRENADOR VA A DECIR UN NUMERO, Y EL NUMERO MENCIONDO DEBERA SALIR A CONDUCIR LA PELOTA Y EL NUERO CONTRARIO DEBERA SALIR A PILLAR A EL JUGADOR EVITANO QUE PASE LA LINEA DE LIMITE.	1	LOS JOVENES PARTICIPAN ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES EN PRO DE SU NIVEL DEPORTIVO
							2	2.1. SE COLOCAN DOS CONOS 1 UN METRO DE DISTANCIA DONDE UN JUGADOR VA A LANZAR LA PELOTA CON LA MANO A SU COMPAÑERO QUE SE ENCUENTRA FRENTE, EL DEBE CONTROLAR EL BALON CON LA SEPERFICIE QUE EL ENTRENADOR LE DIGA, APENAS EL CONTROLE, DEBE CONDUCIR HASTA EL CONO C QUE ESTA UBUCADO ATRAS DEL JUGADOR QUE RECEPCIONA EL BALON. 2.2. SE REALIZA UN CUADRADO DE 30X30, EN CADA CONO SE UBICAN DOS DEPORTISTASD, EL EJERCICIO SE REALIZA CON DOS BALONES, QUE ESTAN UBICADOS EN DIAGONAL, CON EL FIN QUE ARRANQUEN AL MISMO TIEMPO Y EN DIRECCION CONTRARIA, DEBEN CONDIUCIR DE CONO A CONO	2	REALIZAR PREGUNTAS A LOS DEPPORTISTAS, LOS CUALES DEBERAN RESPONDER DE MANERA CORRECTA
							3	3.1. SE HACE UN CUADRO DE 40X40 DONDE SE COLOCAN CONOS EN DENTRO DEL CUADRO Y LOS DEPORTISTAS DEBEN CONDUDICR Y ESQUIVAR LOS CONOS, ES IMPORTANTE MENCIONAR QUE HAY UN JUGADOR QUE NO TIENE BALON EL CUAL ESTA PARA QUITAR CUALQUIER BALON Y LOS NIÑOS DEBEN EVITARLO. 3.1 LOS DEPORTISTAS LANZAN EL BALON HACIA ARRIBA Y ESTE DEBERA CONTROLAR, REALIZAR ESTE EJERCICIO SEGUIDO, AL SONIDO DEL SILBATO DEBERAN CONDUCIR EL BALON ENTRE LOS CONOS QUE ESTAN UBICADOS EN LAS ZONAS DEL CAMPO.	3	LOS NIÑOS DEPORTISTAS DEBEN SER PRECISOS PARA QUE EL BALON PARA QUE EL EJERCICIO NO SE TRABE Y SEA ACTIVO
							4	4.1 CIRCUITO FISICO- TECNICO DONDE LA PRIMERA ESTACION DEBE HACER UNA CONDUCCION EN ZIGZAG ENTRE LOS PLATOS, AL FINALIZAR EBEN CONSTA BASE DDEBEN CONDUCIR EN VELOCIDAD A LA SIGUIENTE ESTACION, LA CUAL CONSISTE EN REALIZAR UNA CONDUCCION CON CAMBIOS DE DIRECCION Y POR ULTIMO LA ESTACION DEBERA TENER QUE DOMINAR EL BALON HACIENDO JUEGUITOS SIN DEJARLA CAER. 4.2 EN UN CUADRO DE 50X50 CADA DEPORTISTA DEBE CONDICIR POR EL ESPACIO EVITANDO QUE SEQUEN EL BALON DEL CUADRO.	4	LOS DEPORTISTAS DEBEN MANEJAR LOS DOS PERFILES PARA EJECUTAR EL PASE FLUIDO Y PRECISO, TAMBIEN DEBE EXISTIR UNA BUANA MOVILIDAD
							5	5.1. SE UBICAN LOS CONOS EN ZIGZAG A UNA DISTANCIA DE 10 METROS, EN CADA EN CONO SE UBICA UN DEPORTISTA, EL JUADOR DEBE LLEVAR EL BALON A SU COMAPAÑERO HASTA FINALIZAR. 5.2. EN EL CAMPO DE JUEGO SE HACEN TRES PORTERIAS, DONDE SE ENFRENTAN EN 1VS1 VS1 DONDE CADA JUGADOR DEBE DEFENDER UNA PORTERIA Y ATACAR LAS OTRAS, ES IMPORTANT MENCIONAR EL PUNTO VALE CUANDO E JUGADOR INGRESE AL ARCO CON TODO Y BALON	5	LOS NIÑOS DEPORTISTAS DEBE REALIZAR UN PASE PERFECTO Y PRECISO A SU COMPAÑERO, DONDE DEBEN LEVANTAR LA CABEZA PARA QUE EL EJERCICIO SEA FLUIDO.
			2	CONTROL - PASE	REALIZAR EJERCICOS DONDE EL DEPORTISTA PERFECCIONE EL CONTROL Y PASE EN CUALQUIER SITUACION DE JUEGO	8	1	1.1. REALIZAR PASES A RAS DE PISO Y MEDIA ALTURA, DONDE LA RECEPCION DEBE SER ADECUADA Y SEGUDIO A ESTO HACER EL PASE DE LA MEJOR MANERA Y SOBRE TODO PRECISO. 2.1 EN MEDIA CANCHA SE UBICAN LOS CONOS EN FORMA DE ESTRELLA DONDE CADA CONO ESTARA A UNA DISATANCIA DE 4 METROS, LA SECUENCIA DE PASES DEBE SER PRECISA Y A UN BUEN RITMO, ES IMPORTANTE QUE TAMBIEN SE EMPLEA EL CONTROL ORIENTADO	A	LOS DEPORTISTAS DEBEN EJECUTAR UN BUEN CONTROL EVITANDO QUE LA PELOTA SALGA DE CUADRO
							2	2.1 SE UBICAN UNOS CONOS EN FORMA DE Y UNA DISCTANCIA DE 7 METROS CADA CONO, CADA DPORTISTA SE UBICA EN UN CONO Y RECIBIRA EL PASE, ESTE DEBE CONTROLAR Y SEGUIR SECUENCIA DE PASE, ES IMPORTANTE QUE PUEDE TENER VARIABLES. 2.2. SE HACEN PAREJAS DONDE UNO ESTA AL FRENTE DE OTRO, DESPUES DE CADA PASE DEBEN CONTROLAR E INTERCAMBIAR POSSIONES.	2	EVALUAR EL CONTROL DIRIGIDO DE LOS NIÑOS DEPORTISTAS
							3	3.1 SE PONEN TRES CONOS EN LINEA A UNA DISTANCIA DE 3 METROS Y UN CONO AL FRENTE DEL ULTIMO CONO SE UBICA UN PLATO DONDE HAY UN DEPORTISTA, ENTONCES, EL JUGADOR DEL CONO A DEBE HACER EL PASE AL CONO C, EL JUGADOR UBICADO EN CONO D, DEBE MOVER EJESE AL CONO B EL CUAL ESTA DESOCUPADO, CONTROLA Y EJECUTA UN PASE AL ESPACIO. . 3.1 SE CONFORMA UN TRIANGULO EN CADA CONO SE UBICA UN JUGADOR ENTRE CONO A Y CONO B SE UBICA UNA BANDEROLA, EL JUGADOR UBICADO EN EL CONO A DEBE HACER EL PASE AL CONO B Y ESTE ESPERAR AL QUE ESTA UBICADO EL CONO C DEBE CORRER DAR LA VUELTA AL BANDERIN Y RECIBIR EL BALON .	3	OBSERVAR LA VELOCIDAD CON LA QUE CONTROLAN YE BALON
							4	4.1 SE UBICAN 4 JUGADORES EN LA LINEA FINAL, UNO EN CADA CONO EL JUGADOR UBICADO EN EL CONO A LE HACE EL PASE AL DEL CONO B EL CONO B DEVUELVE EL BALON CONO A, EL DEL CONO A LANZA EL BALON AL DEL CONO C, EL DEL CONO C LA DEVUELVE AL CONO B Y ESTE JUEGA CON EL DEL CONO D Y SE SIGUE ESTA SECUENCIA. 4.2 EL CAMPO SE SE DIVIDE EN DOS, CADA EQUIPO TIENE 3 INTEGRANTES EN CADA MITAD, HACEN SEIS ARCOS, TRES PARA CADA EQUIPO, SE HACEN EQUPOS DE 6 SE HACEN PASES HORIZONTALES HASTA ENCONTRAR EL PASE VERTCAL Y CONCETAR EL PASE CON SU COMPAÑERO DE EQUIPO Y MARCAR GOL.	4	EVALUAR Y CORREGIR LA MENERA EN QUE ESTAN EJECUTANDO EL GESTO TECNICO DEL CONTROL

							5.	5.1 UN PASE DE R, A1 ENVIA DE CABEZA A B, QUIEN RAPIDAMENTE SE LO DEVULELVE A C PARA QUE ESTE TIRE A PORTERIA. 5.2 SE UBICARA DOS JUDADORES DE FRENTE A UNA DISTANCIA DE 6 METROS, DONDE EMPEZARAN A REALIZAR CAMBIOS DE FRENTE.	5	EL DEPORTISTA DEBE EJERCUTAR EL CONTROL Y EL PASE CADA VEZ MEJOR
			3	CONTROL - REMATE	APLICAR EJERCICIOS LOS CUALES LOS DEPORTISTAS CONTROLEN Y REMATEN A PUERTA.	8	1	1.1 EN UN CUADRO DE 7 X 7, SE UBICARA UN JUGADOR DENTRO DEL CUATRO, EL ENTRENADOR LE PASARA EL BALON A EL JUGAR Y ESTE TENDRA QUE CONTROLAR SIN SALIRCE DEL CUADRO Y REMATAR A PORTERIA. 1.2 SE UBICAN DOS CONOS A 2 METROS EN DIAGONAL DONDE EL JUGADOR DEL CONO A LANZA UN PASE DIAGONAL A EL JUGADOR DEL CONO B EL DEPORTISTA SE DESPLAZA EN BUSCA DEL BALON Y DEBERA HACER UN PASE HACIA ATRAS A EL JUGADOR C QUIEN DEBERA CONTROLAR Y REMATAR A PORTERIA.	1	OBSERVAR LA MANERA EN LA QUE EL NIÑO DEPORTISTA ESTA CONDUCIENDO LA PELOTA
							2	2.1 SE CONFORMAN EQUIPOS DE 5 JUGADORES SE REALIZA UN CUADRO DE 40X40, EN CADA EXTREMO DEL CUADRO SE UBICARA UN CONO A 10 MTRS DEL CUADRO, LA TAREA SERA REALIZAR 5 PASES SEGUIDOS DENTRO DEL CUADRO PARA QUE EL SEXTO PASE LO RECEPCIONE UN JUGADOR FUERA DEL CUADRO, DEBRA GIRARSE Y PATEAR E INTENTAR TUMBAR EL CONO. 2.2 SE REALIZARAN CENTROS DE LOS COSTADOS, DONDE DEBERAN CONTROLAR Y REMATAR A PORTERIA.	2	OBSERVAR LA POSTURA EN LA QUE EL DEPORTISTA TRANSPORTA EL ESFERICO Y SI ES CAPAZ DE ESQUIVAR LOS OBSTACULOS SIN DERRUMBARLOS.
							3	3.1 A, MEDIANE RAPIDOS DESPLAZAMIENTOS, RECIBE DE R Y A1 ENVIA A B. ESTE LE DEVUELVE A UN PASE CON PRECISION QUE A2 CHUTA RAPIDO Y DIRECTO A PORTERIA. 3.2 DESPUES DE HABER SUPERADO UN OBSTACULO. A DEVULEVE DE CABEZA UN PASE DE R MANDANDOLO DIRECTO Y ENERGETICAMENTE A PUERTA.	3	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA DOMINE EL BALON EN CUALQUIER ZONA DEL CAMPO
		TECNICO					4	4.1 SE REALIZA UN CIRCUITO DE 3 ESTACIONES DONDE EL JUGADOR A DEBE CONDUCIR Y PROPONER UN 1VS 1 Y REMATAR A PUERTA SEGUIDO A ESTO EL JUGADOR A DEBE SERVIR DE PIVOT PARA EL JUGADOR B REMATE A PORTERIA, Y EL ENTRENADOR REALIZARA UN PASE A EL JUGADOR UBICADO EN C EL CUAL DEBERA BUSCAR EL BALON Y ENVIAR UN CENTRO PARA QUE A O B REMATEN A PORTERIA. 4.2 AY B, DESPUES DE CADA PASE, DAN UNA VUELTA RAPIDA ALREDEDOR DE SUS RESPECTIVAS BANDERAS.	4	EL DEPORTISTA BEBE ESQUIVAR Y TRANSITAR CON GRAN VELOCIDAD POR EN MEDIO DE LOS CONOS
							5	5.1 A DEVUELVE DE CABEZA UN PASE DE R. DESPUES DE UNA RAPIDA PIRUETA, ENVIAN AL VUELO A R EN A1 Y VUELVEN A EMPEZAR. 5.2 A Y B, SERVIDOS POR D EN RAPIDA SUCESION, CHUTAN DIRECTO A PUERTA DONDE P INTENTA PARA EL BALON.	5	VERIFICAR LA VELOCIDAD CON LA CUAL EL DEPROTIST TRANSPORTA EL BALON POR EL MEDIO DE LOS CONOS
			4	CONDUCCIÓN-CONTROL- PASE	FORTALECER A LOS DEPORTISTAS UNIFICANDO LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DE LA CONDUCCION , CONTROLY PASE.	8	1	4.1. REALIZAR UN ESPACIO REDUCIDO DE 4VS 4 DONDE LOS JUGADORES DEBERAN CONDUCIR EJECUTAR UN BUEN CONTROL, UN PASE PRECISO A SU COMPAEÑRO, E SIMPORTANTE MENCIONAR QUE LA CONDUCCION DEBE SER MINIMA, PERO SI DEBE EXISITIR CONDUCCION ALGUNA, 4.2 SE REALIZA UN TRIANGULO DONDE PARTICIPAN 3 JUGADORES, UNO EN CADA CONO DE CONO A A CNO B SE CONDUCE, EN ESE CONO RECIBE OTRO JUGADOR Y ESTE HACE EL PASE AL CONO C, EL CONO C CONTROLA Y CONDUCE AL CONO A.	1	EVALUAR LA TECNICA DEL PATEO
							2	4.1. SE COLOCA UN CAMINO DE CONO EN FORMA DE ZIGZAG CON EL FIN DE QUE LOS DEPORTISTAS HAGAN UNA BUENA CONDUCCION, TERMINANDO EL CAMINO SE DEBE HACER UN PASE LARGO A UN COMPAÑERO, EL CUAL DEBE CONDUCIR A BUENA VELOCIDAD AL PUNTO DE INICIO DEL BALON. 4.2. REALIZAR UN CIRCULO CON LOS PLATOS DONDE, EL DEPORTISTA CONDUCE HASTA LA MITAD DEL CAMINO Y LUEGO EJECUTA EL. PASE, LOS DEPORTISTAS DEBEN SEGUIR ESA SECUENCIA.	2	EL NIÑO DEPORTISTA DEBE EJECUTAR UNA BUENA CONDUCCION Y LOGRAR PATEAR
							3	3.1 SE HACE CRUZ CON LOS PLSTOS, CADA DEPPORTISTA SE UBICA EN UNO DE ELLOS, DEL CONO A AL CONO B SE HACE UN PASE, EL JUGADOR CONTROLA Y CONDUCE HASTA EL CONO C, EL DEL CONO C RECIBE Y HACE UN PASE HASTA EL CONO D, Y EL CONO D TRANSPORTA HASTA EL CONO A. 3.2. SE CONFORMA PAREJAS, SE ESTAN REALIZANDO PASES EL UNO AL OTRO, AL SONIDO DEL SILVATO EL QUE TENGA EL BALON DEBE, REALIZAR UNA CONDUCCION HASTA EL CNO QUE ESTA DETAS DE CADA JUGADOR.	3	OBSERVAR DE QUE MANERA EL NIÑO HACE UN BUEN GESTO DE PATEO A LA CARRERA
							4	4.1 SE COLOCAN LOS PLATOS EN ZIGZAG, POR PAREJAS, CADA JUGADOR PASA HACIENDO UN SKIPING EN CADA CONO DEBE REALIZAR EL PASE CON BORDE INTERNO, AL FINALIZAR EL CAMINO DE CONOS DEBEN CONDUCIR A MAXIMA VELOCIDAD. 4.2. SE COLOCAN 3 CONOS EN TRIANGULO CERCA A LA PORTERIA A 10 METROS DE DISTANCIA, EL COMO A UBICADO CERCA A LA PORTERIA, EL CONO B EN 3/4 DE CANCHA, EL OTRO EN LA MEDIA LUNA DEL AREA, RECIBE CONDUCE A LA LINEA FINAL.	4	TENER ENCUENTA LA VELOCIDAD CON LA QUE SE GIRAN Y EJECUTAN EL PATEO

							5	5.1 SE REALIZA UNA LINEA DE TRES CONOS A 5 METROS DE DISTANCIA Y REALIZAR PASES HORIZONTALES, Y EL ULTIMO JUGADOR QUE RECEPCIONE, DEBE CONDUCIR A LA LINEA FINAL. 5.2 POR PAREJAS, UNO AL FRENTE DEL OTRO, UN JUGADOR CONDUCE Y DEBE DEJAR EL BALON EN EL CONO B, Y EL DEL CONO B DEBE HACER UN PASE AL JUGADOR QUE HIZO LA CONDUCCIÓN.	5	CORREGIR LA POSTURA DEL CONTROL Y EL PATEO PARA FINALIZAR CON GOL
			5	CONTROL- CONDUCCION- REMATE.	EMPLEAR EJERCICOS AGRUPANDO EL CONTROL, CODUCCION Y REMATE.	8	1	5.1 EL JUGADOR A RODEA CON RAPIDEZ UNA BANDEROLA A UNA SEÑAL DE R Y UNA VEZ SUPERADO UN OBSTACULO, CON UNA ACCION RAPIDA PATIAR DIRECTO Y FUERTE A PUERTA Y VULEVE A EMPEZAR. 5.2 RECIBE RAPIDAMENTE EN B1 UN PASE DIRECTO Y FUERTE DE A. EN B2 CONTROLA EL BALON, RODEANDO UNA BANDERA Y, CON RAPIDES EN B3 PATEA DIRECTO APORTERIA Y FUERTE A PUERTA.	1	OBSERVAR DE QUE MANERA EL NIÑO DEPORTIAS EJECUTA EL GESTO TECNICO DEL CABECEO
							2	5.2 UN LANZAMIENTO PRECISO DE B, A CONTROLA CON RAPIDEZ EL BALON EN UN CONO Y, DESPUES DE HABER RODEADO UNA BANDERA, PATEA A PERTA. 5.3 UN LANZAMIENTO DE T, A ENVIA UN PASE DIRECTO A R. DEPUES DE HABER RODEADO UN CONO, RECIBE DE R EN EL SEGUNDO CONO Y ENVIA RAPIDAMENTE A T, Y VUELVE A EMPEZAR.	2	
							3	5.3 EN UN CUADRO DE 30X30 SE DIVIDIRA EN TRES CUADROS IGUALES, EN CADA CUADRO SE UBICARAN DE A TRES PERSONA, EN CADA CUADRO DE LOS EXTREMOS SE UBICARAN DOS ARCOS PEQUEÑOS, EL EJERCICIO CONSISTE EN QUE JUGARAN EL 2 VS 1 DONDE NO SE PODRAN SALIR DE LOS CUADROS DELIMITADOS, Y LAS VARIANTES LAS PONDRAN LOS MISMOS JUGADORES. 5.4 A Y B AVANZAN RAPIDAMENTE, CONTROLANDO EL BALON, Y A UNA SEÑAL DEL ENTRENADOR, LO REMATARAN A PORTERIA CON FUERZA A PUERTA.	3	
							4	4.1DESPUÉS DE HABERSE CRUZADO CON B, A1 RECIBE DE R UN PASE QUE ENVÍA RÁPIDAMENTE CON UN PASE DIRECTO A B1, QUIEN CON RAPIDEZ PATEARA A PUERTA. 4.2 A UN PASE DE R, A CONTROLA EL BALON DE CABEZA EN CONO 1 Y, EN EL CONO 2, TIRANDO A PORTERIA.	4	
							5	5.1 EL JUGADOR A CONDUCE EL BALON EN ZIGZAG EN MEDIO DE UNAS ESTACAS Y FINALIZADO EL CIRCUITO, TENDRA QUE REALIZAR UN PASE A, EL JUGADOR B QUE ESTARA UBICADO EN UNA ESQUINA, DONDE EL TENDRA QUE CONTROLAR Y CENTRAR Y EL JUGARDOR A, DONDE TENDRA QUE LLEGAR Y REMATAR A PORTERIA. 5.2. A Y B GOLPEA CON PASES DIRECTOS Y ENERGETICAMENTE ENTRE SI;DESPUES DE CADA PASE, A Y B SE INTERCAMBIAN LAS POCISIONES CON RAPIDEZ.	5	
			1				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	

	FUNDAMENTACION	TACTICO	2				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			3				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			4				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			5				1		1	
							2		2	

							3		3		
							4		4		
							5		5		
			1	FLEXIBILIDAD	EL DEPORTISTA TEDRA UNA MAYOR FLEXIBILIDAD	4	1	1,1 APERTURA LATERAL DE AMBAS PIERNAS E INCLINACIÓN DEL TRONCO HACIA DELANTE BUSCANDO LAS PUNTERAS. 1,2 FONDOS DE BRAZOS(REALIZANDO LA LAGARTIJA)	1	EL DEPORTISTA LOGRARA UNA MAYOR FLEXIBILIDAD EN SU TREN INFERIOR Y ASI OBTENER UNA MAYOR ELASTICIDAD
							2	2,1 EXTENSIÓN DE CUADRICEPS EN EQUILIBRIO SOBRE 1 PIERNA. 2,2. DE CUCULLAS ESTIRAMIENTO LATERAL DE UNA PIERNA	2	
							3	3,1 POSICIÓN DEL SALTO DE VALLA BUSCANDO LAS PUNTERAS REALIZAR 2 VUELTAS COMPLETAS AL CIRCUITO:1)15" DE ACCIÓN 3,2, 20" DE ACCIÓN RECUPERACIÓN ANDANDO ENTRE POSTA Y POSTA	3	
							4	4,1 DE RODILLAS INCLINACIÓN DEL TRONCO HACIA DELANTE-ATRÁS, 4,2 SE COLOCAN UNO AROS A UNA DISTANCIA PROPORCIONAL A UNA BUENA APERTURA DE PIERNA DE LOS DEPORTISTA PARA QUE ESTOS HAGAN UNA ELONGACION DE ADUCTORES, ES IMPORTANTE MENCIONAR QUE LOS AROS ESTAN UBICADOS EN DIAGONAL.	4	
							5	5,1 SE COLOCAN UNAS VAYAS A LA ALTURA DE LA CADERA DE LOS DEPORTISTAS DONDE ELLOS DEBEREAN HACER UNA ELEVACIÓN DE LA PIERNA SIN TOCAR LAS VAYAS. 5,2 SE COLCA UN CAMINO CON ESTACA O PALO, A UNA BUENA DISTANCIA ENTRE SI, LOS DEPORTISTAS DEBERAN CORRER RALIZANDO UNA APRETURA DE PIERNAS MAXIMA.	5	
			2	FUERZA	EL DEPORTISTA TENDRA UNA MAYOR RESISTENCIA A LA FUERZA	4	1	DIVIDIMOS AL EQUIPO EN DOS GRUPOS Y SITUAMOS A CADA UNO EN UNA DE LAS DOS POSTAS. EN LA PRIMERA POSTA REALIZAMOS: 1.A SALTO CON LOS DOS PIES JUNTOS, 2.B TALONAMIENTOS ENTRE CADA LÍNEA Y 3.C SPRINT HASTA EL CONO. EN LA SEGUNDA POSTA VAMOS DESDE INICIO HASTA EL PRIMER CONO EN SPRINT Y VOLVEMOS EN RECUPERACIÓN, DESDE INICIO HASTA EL SEGUNDO CONO EN SPRINT Y VOLVEMOS EN RECUPERACIÓN, DESDE INICIO HASTA EL TERCER CONO EN SPRINT Y DESDE INICIO HASTA EL CUARTO CONO EN SPRINT. EN EL PRIMER EJERCICIO REALIZAMOS 10 SERIES Y EN EL SEGUNDO REALIZAMOS 4 SERIES. 30 SEGUNDOS DE RECUPERACIÓN Y REALIZAMOS TRABAJO DE FUERZA (ENTRE CADA CAMBIO UNO DEFERENTE EN ESTE ORDEN): ABDOMINALES – 30 REPETICIONES FLEXIONES – 15 REPETICIONES ISQUIOTIBIALES 15 REPETICIONES CUADRICEPS – 15 REPETICIONES 30 SEGUNDOS DE RECUPERACIÓN ANTES DE COMENZAR LA SIGUIENTE SERIE. REALIZAMOS EN TOTAL CUATRO REPETICIONES DE CADA EJERCICIO	1	EL DEPORTISTA TENDRA UNA MAYOR FUERZA DE RESISTENCIA EN SITUACIONES DE CONTACTO CON TRA LOS JUGADORES DEL OTRO EQUIPO
							2	2,1 EJERCICIO DE BURPIES , 2 SERIES DE 15 REPETICONES. 2,2 EL DEPORITSTA ARRANCA CAMINANDO POR CADA PASO VA DANDO UNA SENTADILLA, DEZPLANZAODSE DE UN PUNTO A A UN PUTNO B	2	
							3	3,1 UN CIRCUITO DONDE LOS DEPORTISATAS SALEN EN VALOCIDAD RALIZAN 5 BURPIES, LUEGO EN VELOCIDAD HASTA EL SIGUENTE CONO EN EL CUAL DEBEN REALIZAR 5 ABDOMINALES, SE LEVANTAS, HASTA EL OTRO CONO 5 FLEXIONES DE CODO.	3	
							4	4,1. SE RALIZAN SENTADILLAS PAUDAS DONDE CADA DEPORTISTA AL SONIDO DEL SILBATO DEBERA IR BAJANDO POCO A POC, CUANDO SUENE EL ULTIMO SILBATAZO DEBERA SALIR EN VELOCIDAD. 4,2 REALIZAR ROBOTS EL CUAL CONSISTE EN RALIZAR UNA FLEXION Y CODO Y LUEGO ESTIRA EL BRAZO DERECHO, HACER UNA FLEXION Y LUEGO EL BRAZO IZQUIERDO, 15 REPETICIONES. 2 SERIES.	4	
							5	5,1 CADA DEPORTISTA VA A REALIZAR LANZAMIENTOS HACIA ARRIBA CON BALONES MEDICINALES 1.2 LANZAMIENTOS, 2 SERIES. 5,2 REALIZAR EJERCIOCIO DE ABDOMINALES.	5	
							1	SE DIVIDE EL TERRENO DE JUEGO EN 3 ZONAS DENTRO DE CADA ZONA SE SITÚAN 2 JUGADORES OFENSIVOS Y 1 JUGADOR DEFENSIVO EL OBJETIVO SERÁ REALIZAR CAMBIOS DE ORIENTACIÓN CONTINUOS OBLIGANDO A QUE EL BALÓN PASE POR AMBAS BANDAS CADA VEZ QUE SE CONSIGA UN CAMBIO DE ORIENTACIÓN COMPLETO SE CONSEGUIRÁ UN PUNTO LOS DEFENSORES DEBEN PRESIONAR EN SU ZONA A LOS DOS JUGADORES ATACANTES	1	EL DEPORTISTA TENDRA UNA MAYOR REACCION DE VELOCIDAD EN UN BALON A PROFUNDIDAD
							2	10´ DE TRABAJO DE VELOCIDAD DE REACCIÓN PARA DESARROLLAR LA POTENCIA ANAERÓBICA ALÁCTICA MEDIANTE EL MÉTODO DE REPETICIONES. REALIZAR 10 REPETICIONES SOBRE UNA DISTANCIA DE 15 METROS, TRATANDO DE PERSEGUIR AL COMPAÑERO O DE LIBRARSE SEGÚN EL ESTÍMULO MENCIONADO, UTILIZANDO DIFERENTES POSICIONES INICIALES.	2	EL DEPORTISTA TENDRA UNA MAYOR VELOCIDAD EN BALONES DE CORTO Y LARGO ALCANCE

		FISICO	**3**	VELOCIDAD	EL DEPORTISTA OBTENDRA UNA MAYOR REACCION A LA VELOCIDAD	4	**3**	3,1 SE COLOCAN PLATOS A UNA DISTANCIA DE 15 METROS CADA PLATO EN FORMA DE ZIGZAG, CADA DEPORTISTA DEBERA HACER EL RECORRIDO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, CADA DEPORTISTA REALIARZA 3 SERIES DE A 2 REPETICIONES CADA UNA CON UNA RECUPERACION DE 1 MINUTO. 3,2 TENDRA QUE ESCUBAR PLATOS A UNA BUAN VELOCIDAD PARA LUEGO PROPONER UN 1VS1 CON EL FIN DE REGATEAR Y DRIBLAR LO MAS RAPIDO POSIBLE	**3**	
							4	4,1 CADA DEPORTISTA SE LE OTORGARA UNA ESTACA LA CUAL LA COLOCARAN EN EL PISO Y LOS DPORTISTAS DEBERAN REALIZAR UN SKIPING PASANDO POR ENCIMA DE LA ESTACA LOS MAS RAPIDO POSIBLE DURANTE 1 MINUTO 4,2 Se UBICAN EN LA LINEA LATERAL LOS DEPORTISTAS, EMPEZARAN CON SKIPING BAJO MEDIO Y ALTO, AL CUARTO POTAZO DEBERA SALIR EN VALOCIDAD .	**4**	
							5	5,1 SE COLOCARAN ESTACAS ENTERRADAS EN EL PISO, LOS JUGADORES SALDRAN EN VELOCIDAD ESQUIVANDO CADA ESTACA Y REALIZANDO UNOS CAMBIOS DE RITMO A MAXIMA VELOCIDAD. 5,2 CON BALON CADA DEPORTISTA DEBERA DRIBLAR EL BALON PASANDO POR CADA ESTA HASTA LLEGAR DONDE ESTA EL RIVA DEBERA EVADIRLO Y LUEGO EVADIR AL ARQUERO PARA FINALIZAR CON GOL.	**5**	
			4	RESISTENCIA	EL DEPORTISTA TENDRA UNA MAYOR RESISTENCIA PARA DURAR 90 MINUTOS DE UN PARTIDO	4	**1**	20´ DE TRABAJO DE RESISTENCIA MIXTA PARA DESARROLLAR LA POTENCIA AERÓBICA MEDIANTE EL MÉTODO INTERVÁLICO EXTENSIVO CON INTERVALOS LARGOS A TRAVÉS DE UN FARTLECK. REALIZAR 2 REPETICIONES DE 10´ CON 3´ DE RECUPERACIÓN ENTRE REPETICIÓN MEDIANTE ESTIRAMIENTOS.	**1**	OBTENDRA UNA MAYOR RESITENCIA DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO
							2	25´ DE TRABAJO DE RESISTENCIA ESPECÍFICA PARA DESARROLLAR LA POTENCIA ANAERÓBICA LÁCTICA MEDIANTE EL MÉTODO INTERMITENTE. REALIZAR 2 SERIES CON 2 REPETICIONES CONCATENADAS DE UNA SECUENCIA DE TIEMPOS E INTENSIDADES DETERMINADAS. LA RECUPERACIÓN ENTRE SERIES ES DE 5´.	**2**	OBTENDRA UNA MAYOR RESISTENCIA EROBICA EN UNA SITUACION REAL DE JUEGO Y EN UN PARTIDO DE 90 MINUTOS
							3	3,1 SE COLOCAN 3 CONOS EN FORMA DE TRIANGULO, DONDE EL DEPORTISTA DEBE IR DEL CONO A AL CONO B DE FRENTE Y DEL CONO B A L CONO C DE ESPALDA, LUEGO DEL CONO C AL CONO B DE FRENTE Y DEL CONO B AL CONO A DE ESPALDA Y SE SIGUE ESA SECUENCIA DE 3 SERIES DE 15 REPETICIONES 3,2 SE COLOCAN DOS CONO UN AL FENTE DEL OTRO A UNA DISTACIA DE 2 METROS DONDE EL DEPOPORTISTA SE DEBE DESPLAZAR DE MANERA LATERAL 15 REPETICIONES EN 3 SERIES	**3**	
							4	4,1 SE JUENTAN TRES CONO DONDE LOS DEPORTISTAS DEBERAN SALTAR HACIA ADELANTE, LUEGO ABRE LAS PIERNAS HA VUELVEN AL PUNTO INICIAL, SE REALIZAN 3 SERIES DE 15 REPETICIONES. 4,2 SE COLOCAN CONOS EN ZIGZAG, EN UNS DISTRANCIA CORTA DONDE REALIZARAN EL RECORRIDO A UNA BUENA INTENSIDAD, EL EJERCICIO TERMINA CUANDO EL ENTREANDOR USE EL SILBATO.	**4**	
							5	SE HACE UN CUADRO DE 8X8 DONDE EL DEPORTISTA REALIZARA DESPLAZAMIENTOS LATERALES EN LOS CUATRO CONOS, LUEGO MAS ADERALTE SE ENCUENTRAS LOS CONOS LOS CUALES DEBERAN SER SALTADOS, VA A REALIZAR POR 10 MINUTOS	**5**	
			5	COORDINATIVOS	EL DEPORTISTA TENDRA UNA MAYOR CAPACIDAD COORDINATIVA Y HABILIDADES MOTRICES MAS DESARROLLADAS	4	**1**	1. CADA PARTICIPANTE SE COLOCA EN FILA DE FRENTE A LA ESCALERA. 2. BRINCAN CON LOS PIES, AL CAER, UNO DE LOS PIES QUEDA DENTRO DE LA ESCALERA Y EL OTRO FUERA, 3. AVANZAN CAYENDO ALTERNADAMENTE, COORDINANDO EL BALANCE DE SU CUERPO. 4. FINALIZAMOS CON TIRO A GOL..	**1**	EL DEPORTISTA OBTENDRA UNA MAYOR DESTREZA EN SUS HABILIDADES MOTRICES
							2	EL JUGADOR, CON EL BALÓN CONTROLADO, DEBERÁ DE PASAR ENTRE 10 CONOS, COLOCADOS EN LÍNEA RECTA, A UNA MISMA DISTANCIA UNOS DE OTROS. CUANDO ACABE, TENDRÁ QUE REGRESAR SIGUIENDO CON EL ZIGZAG ENTRE CONOS Y FINALIZAR EL EJERCICIO CON UN DISPARO A PORTERÍA. ESTE ES UN EJERCICIO DE COORDINACIÓN Y DE TÉCNICA, LO IMPORTANTE ES CONTROLAR EL BALÓN EN TODO MOMENTO Y NO DARLE A NINGÚN CONO. CUANDO EL JUGADOR CONTROLE TODO EL EJERCICIO, DEBERÁ DE AUMENTAR LA VELOCIDAD Y CRONOMETRAR SU TIEMPO.	**2**	EL DEPORTISTA TENDRA UNA MEJOR CAPACIDDAD COORDINATIVA PERSONA
							3	3,1 LOS DEPORTISTAS SE UBICAN DONDE VAN A DARSALTOS POR ENCIMA DE LOS CONOS Y SEGUIDA UNA VELOCIDAD. 3,2CONSISTE EN UN CAMINO DE CONO DONDE HAY UN PLATO, DOS PLATOS 1 CONO DOS PLATOS Y ASI SUCESIVAMENTE, CUANDO EL DEPORTISTA ESTE EN UN PLATO DEBE SALTAR A PIE JUNTO Y CUAN HYA DOS PLATOS DEBE ABRIR LAS PIERNAS SEGUIDO DE UNA CARRERA DE VALOCIDAD, LA TERCERA ESTACION CONSISTE EN	**3**	
							4	4,1 SE COLOCA UNA ESTACA EN SUELO LOS DEPORTISTAS DEBEN PASAR POR ENCIMA DE LA ESTACA, DARLE LA VUELTA Y ARRANCAR EN VELOCIDAD HASTA DONDE SE ENCUENTRE LA OTRA ESTACA PARA REALIZAR EL MISMO MOVIEMENTO. 4,2 SE COLOCA LAS ESTACAS EN FORMA DE L, LOS DEPORTISTAS DEBERAN PASAR POR ENCIMA DE FERENTE Y LUEGO LATERAL Y ARRANCAR EN VELOCIDAD.	**4**	
							5	5,1 CADA DEPORTISTA TOMA UNA ESTACA, LA COLOCA EN EL PISO Y DURANTE UN MINUTO DEBERA TREALIZAR MOVIENTO HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS LO MAS RAPIDO POPSIBLE EN ESTE LAPSO E TIEMPO. 5,1 SE VAN A COLOCAR AROS PEGADOS Y AROS SEPARADOS, TODO EL TIEMPO TIENE QUE IR EN VELOCIDAD, PADSANTO POR LOS CONOS PPEGADOS Y SEPARADOS EN VELOCIDAD.	**5**	

		TEORICO	1	CONCEPTOS DEFENSIVOS	CONOCER LOS PRINCIPIOS DEFENSIVOS QUE SE VEN REFLEJADOS EN EL FUTBOL	4	1	1.1 POR MEDIO DE CHARLAS SE EXPLICARAN ESTOS CONCEPTOS QUE SON PRIMORDIALES QUE LOS DEPORTISTAS A ESTAS EDADES VAYAN CONOCIENDO, PARA LUEGO APLICARLOS EN EL TERRENO DE JUEGO, ES IMPORTANTE MENCIONAR QUE POR SER DEFENSIVOS NO SOLO SE VA A TRABAJAR CON LA LINEA DEFENSIVA, SINO QUE SE DEBE TRABAJAR CON TODO EL GRUPO. 1.2	1	EVALUAR POR MEDIO DE PREGUNTAS REALIZADA A LOS DEPORTISTAS Y DE ESTA MANERA SABER SI ESTAN ENTENDIENDO A LO QUE SE QUIERE LLEGAR
							2	POR MEDIO DE VIDEOS O CONFERENCIAS DICTADAS POR EXPERTOS EN EL FUTBOL, LOS CUALES DEBEN PRESTARLE MUCHA ATENCIÓN.	2	REALIZAR PREGUNTAS A LOS DEPPORTISTAS, LOS CUALES DEBERAN RESPONDER DE MANERA CORRECTA
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			2	CONCEPTOS OFENSIVOS	COMPREDER CUALSO SON LOS PRINCIPIOS POFENSIVOS DENTRO DEL FUTBOL	4	1	POR MEDIO DE CHARLAS SE EXPLICARAN ESTOS CONCEPTOS QUE SON PRIMORDIALES QUE LOS DEPORTISTAS A ESTAS EDADES VAYAN CONOCIENDO, PARA LUEGO APLICARLOS EN EL TERRENO DE JUEGO, ES IMPORTANTE MENCIONAR QUE POR SER OFENSIVOS NO SOLO SE VA A TRABAJAR CON LOS DELANTEROS, SINO QUE SE DEBE TRABAJAR CON TODO EL GRUPO.	1	EVALUAR POR MEDIO DE PREGUNTAS REALIZADA A LOS DEPORTISTAS Y DE ESTA MANERA SABER SI ESTAN ENTENDIENDO A LO QUE SE QUIERE LLEGAR
							2	POR MEDIO DE VIDEOS O CONFERENCIAS DICTADAS POR EXPERTOS EN EL FUTBOL, LOS CUALES DEBEN PRESTARLE MUCHA ATENCIÓN.	2	REALIZAR PREGUNTAS A LOS DEPPORTISTAS, LOS CUALES DEBERAN RESPONDER DE MANERA CORRECTA
							3	JUEGO DE LA TELALARAÑA, CONSISTE EN HACER UN CIRCULO, DONDE EL INSTRUCTOR EMPIEZA CON EL TEMA PROPUESTO Y LUEGO SE LE PASA LA VOZ A CUALQUIER DEPORTISTAS PARA QUE CONTINUE CON LA EXPLICACION	3	CAPACIDAD DE COMUNUCACION Y FLUIDEZ VERBAL PARA DAR LA EXPLICACION DEL TEMA
							4		4	
							5		5	
			3	POSISONES DEL FUTBOL	DOMINAR DE MANERA CLARA TODAS LAS POSSISIONES Y SUS FUNCIONES EN EL FUTBOL	4	1	LEXPLICACIÓN DE CADA UNA DE LAS POSSISIONES DEL FUTBOL, PARA QUE DE ESTA MANERA LOS NIÑOS DEPORTISTAS CONOZCAN UN POCO MAS Y TOMEN LA DESICIÓN EN QUE PUESTO QUIEREN JUGAR	1	EVALUAR HACIENDO PREGUNTAS DEL TEMA VISTO
							2	POR MEDIO DE GRAFICAS, EXPLICANDO LOS MOVIMIENTOS QUE REALIZARIA CADA JUGADOR DENTRO DEL CAMPO.	2	EVIDENCIAR EL CONOCIEMIENTO OBTENIDO
							3	JUEGO DE LA TELALARAÑA, CONSISTE EN HACER UN CIRCULO, DONDE EL INSTRUCTOR EMPIEZA CON EL TEMA PROPUESTO Y LUEGO SE LE PASA LA VOZ A CUALQUIER DEPORTISTAS PARA QUE CONTINUE CON LA EXPLICACION	3	CAPACIDAD DE COMUNUCACION Y FLUIDEZ VERBAL PARA DAR LA EXPLICACION DEL TEMA
							4		4	
							5		5	
			4	REGLAMENTACION DEL JUEGO	ENTENDER LA REGLAMENTACIÒN BASE DEL FUTBOL	4	1	SE RELAIZARA LA EXPLICACION DE LAS REGLAS MAS IMPORTANTES DEL FUTBOL, YA QUE A ESTA EDAD LOS DEPORTISTAS DEBEN CONOCER LA REGLAMENTACION DEL DEPORTISTA	1	REALIZAR PREGUNTAS A LOS DEPPORTISTAS, LOS CUALES DEBERAN RESPONDER DE MANERA CORRECTA
							2	REALIZAR CARRERAS POR RELEVOS, DONDE LOS DEPORTISTAS DEBEN COMPLETAR ALGUNAS PREGUNTAS O RESPONDER UNA PREGUNTA DIRIGIDA	2	OBSERVAR LA FLUIDEZ DEL CONOCIMIENTO
							3	JUEGO DE LA TELALARAÑA, CONSISTE EN HACER UN CIRCULO, DONDE EL INSTRUCTOR EMPIEZA CON EL TEMA PROPUESTO Y LUEGO SE LE PASA LA VOZ A CUALQUIER DEPORTISTAS PARA QUE CONTINUE CON LA EXPLICACION	3	CAPACIDAD DE COMUNUCACION Y FLUIDEZ VERBAL PARA DAR LA EXPLICACION DEL TEMA
							4		4	
							5		5	
			5	PRINCIPIOS TACTICOS DE BASE	PERCIBIR LOS PRINCIPIOS RACTICOS DE BASE DEL FUTBOL	4	1	REALIZAR MOVIENTOS BASICOS DEL FUTBOL, TALES COMO LA CARRERA, LEVANTAR LA CABEZA PARA EJECUTAR EL PASE, BUSCAR LOS ESPACIOS.	1	EVIDENCIAR SI LOS DEPORITSTAS REALIZAN DE MANERA ADECUADA LOS EJERCICIOS PROPUESTOS.
							2	JUEGO DE LA TELALARAÑA, CONSISTE EN HACER UN CIRCULO, DONDE EL INSTRUCTOR EMPIEZA CON EL TEMA PROPUESTO Y LUEGO SE LE PASA LA VOZ A CUALQUIER DEPORTISTAS PARA QUE CONTINUE CON LA EXPLICACION	2	CAPACIDAD DE COMUNUCACION Y FLUIDEZ VERBAL PARA DAR LA EXPLICACION DEL TEMA
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			1	RESPETO POR EL JUEGO	CREAR CONCIENCIA EN LOS DEPORTISTAS ACERCA DE LA IMPORTANCIA DEL RESPETO POR EL JUEGO Y OBRAR DE BUENA MANERA EN EL JUEGO	2	1	REALIZAR CHARLAS AL FINAL DE CADA SESION, CON EL FIN DE RETROALIMENTAR Y DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA DE BRINDARLE RESPETO AL JUEGO, OBRANDO BIEN, RESPETANDO AL RIVAL, RESPETANDO LAS DESICIONES ARBITREALES, RESPETO A LAS BARRAS	1	EVIDENCIAR A LO LARGO DE DIFERENTES ENCUENTROS DEPORTIVOS SI EL RESPETO DEL JUEGO SE ESTA TENIENDO EN CUENTA
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			2	COMPAÑERISMO	FORTALECER LAS RELACIONES DE AMISTAD ENTRE LOS PARTICIPANTES	2	1	CONFORMAN DOS FILAS UNA AL FRENTE DEL OTRO A 1 METRO DE DISTANCIA, EL INSTRUCTOR NOMBRA UN SEGMENTO CORPORAL, ENTONES LOS DEPORTISTAS DEBEN TOCARLE A SU COMPAÑERO LA PARTE DEL CUERPO MENCIONADA.	1	RESPETAR Y CONOCER EL CUERPO DEL OTRO SIN FALTARLE AL RESPETO NI GENERAR BURLAS.
							2	SE CONFROMAN EQUIPOS DE 4 PERSONAS, UNA DE ELLAS SE TAPA LOS OJOS Y LOS OTROS 3 PARTICIPANTES SIRVEN DE GUIA PARA QUE EL INTEGRANTE MARQUE GOL.	2	OBSERVAR LA COLABORACION QUE HAY ENTRE LOS COMPAÑEROS
							3		3	
							4		4	
							5		5	
							1	REALIZAR CHARLAS ANTES Y DESPUES DE CADA SESION DE ENTRENAMIENTO RECORDANDO LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE PERSONALE Y COMO DEBEN RESLIZARLA.	1	EVALUAR LA COMUNICACIÓN Y EL RESPETO POR LA PALABRA DEL COMPAÑERO

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	**3**	HIGIENE PERSONAL	APORTAR IMPORTANCIA AL TEMA DE LA HIGIENE PERSONAL	2	**2**	JUEGO DE MIMICA, CONSISTE EN HACER GRUPOS LOS CUALES SE LES DARA UN TEMA ALUSIBO AL FUTBOL, DONDE LOS OTROS EQUIPOS DEBERTAN ADIVINAR DE QUE SE TRATA SI LOGRAN ADIVINAR OBTIENEN PUNTO	**2**	EVALUAR LA COMUNICACIÓN Y EL RESPETO POR LA PALABRA DEL COMPAÑERO
							3		**3**	
							4		**4**	
							5		**5**	
			4	TRABAJO EN EQUIPO	GENERAR AMBIENTES PROPICIOS PARA EL TRABAJO EN EQUIPO PARA CUMPLIR EL OBJETIVO	2	**1**		**1**	EVALUAR LA COMUNICACIÓN Y EL RESPETO POR LA PALABRA DEL COMPAÑERO
							2	JUEGO DE CONCENTRACIÒN, CONSISTE EN QUE A LA VOZ DE MANDO DEL INSTRUCTOR, LOS DEPORTISTAS DEBEN REALIZAR LA TAREA CONTRARIA, ES DECIR SI LA VOZ DE MANDO ES ABAJO, LOS NIÑOS DEBEN QUEDARSE ARRIBA	**2**	EVALUAR LA COMUNICACIÓN Y EL RESPETO POR LA PALABRA DEL COMPAÑERO
							3	SE CONFROMAN GRUPOS, LOS CUALES DEBERAN ATAR DOS PALOS DE ESCOBA A SUS CORDONES Y TRANSPORTARSE DE UN PUNTO A OTRO PUNTO	**3**	EVALUAR LA COMUNICACIÓN Y EL RESPETO POR LA PALABRA DEL COMPAÑERO
							4		**4**	
							5		**5**	
			5	ESTRUCTURA SOCIOAFECTIVA	OPTIMIZAR LA ESTRUCTURA SOCIOAFECTIVA CON EL FIN DE QUE EXISTA UNA INTERCONEXIÓN INDIVIDUO-GRUPO	2	**1**	REALIZAR CARRERAS DE RELEVOS DONDE, EXISTA UNA COMPETENCIA SANA, QUE LOS NIÑOS PASEN UN RATO AGRADABLE	**1**	EVIDENCIAR SI LOS AMBIENTES ESTAN PROPICIOS A LAS ACTIVIDADES YA QUE LO QUE SE BUSCA ES GENERAR BUENAS RELACIONES
							2	HACER GRUPOS DE A 5 PERSONAS DONDE 4 DE ELLOS VA HACER UN CIRCULO Y OTRO SE QUEDA POR FUERA, LO QUE DEBEN HACER ES EVITAR QUE EL DEPORTISTA QUE ESTE POR FUERA NO INGRESE DENTRO DEL CIRCULO	**2**	EVIDENCIAR SI LOS AMBIENTES ESTAN PROPICIOS A LAS ACTIVIDADES YA QUE LO QUE SE BUSCA ES GENERAR BUENAS RELACIONES
							3	SECUENCIA DE PASES TOMADOS DE LA MANO Y SIN QUE EL BALON SALGA DEL CIRCULO	**3**	EVIDENCIAR SI LOS AMBIENTES ESTAN PROPICIOS A LAS ACTIVIDADES YA QUE LO QUE SE BUSCA ES GENERAR BUENAS RELACIONES
							4		**4**	
							5		**5**	

FECHA DE ENTREGA	**08 de Agosto de 2022**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**Fredy Riobo Varon**
MUNICIPIO	**Region del tequendama**