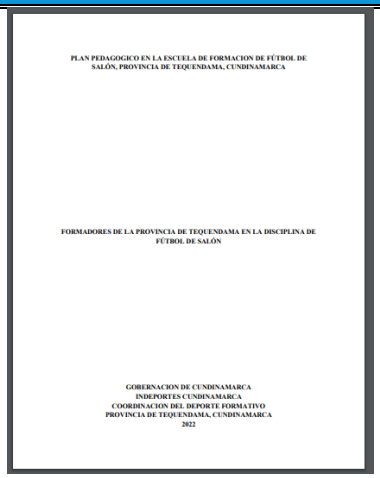
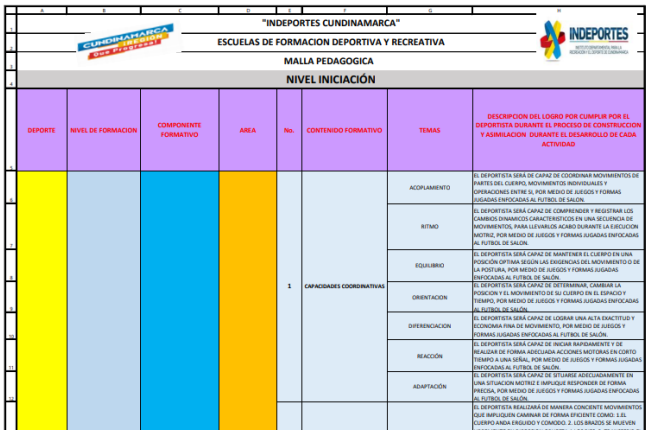
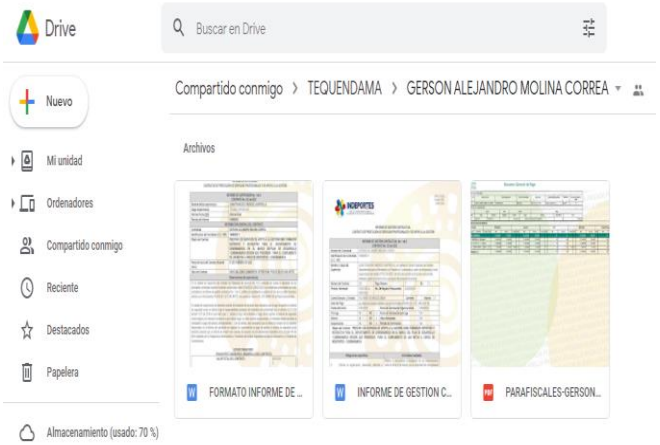
<table>
<tr><th colspan="4">EVIDENCIAS INFORME 05 MES DE DICIEMBRE MCTO 1137 -2022</th></tr>
<tr><td>Nombre del contratista</td><td colspan="3">.GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA</td></tr>
<tr><td>Número de identificación</td><td>1068929211</td><td>Tipo de documento</td><td>CEDULA DE CIUDADANIA</td></tr>
<tr><td>Período informado</td><td>01/12/2022 al 22/12/2022</td><td>N° de Registro Presupuestal</td><td>2022002529</td></tr>
<tr><td colspan="4">Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA</td></tr>
<tr><th>Obligaciones específicas:</th><th colspan="3">Actividades realizadas:</th></tr>
<tr><td>1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa</td><td colspan="3">ANEXO: PDF
EVIDENCIAS:

</td></tr>
<tr><td>2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.</td><td colspan="3">
PLAN PEDAGOGICO EN LA ESCUELA DE FORMACION DE FÚTBOL DE SALÓN, PROVINCIA DE TEQUENDAMA, CUNDINAMARCA
FORMADORES DE LA PROVINCIA DE TEQUENDAMA EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL DE SALÓN
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
COORDINACION DEL DEPORTE FORMATIVO
PROVINCIA DE TEQUENDAMA, CUNDINAMARCA
2022</td></tr>
</table>

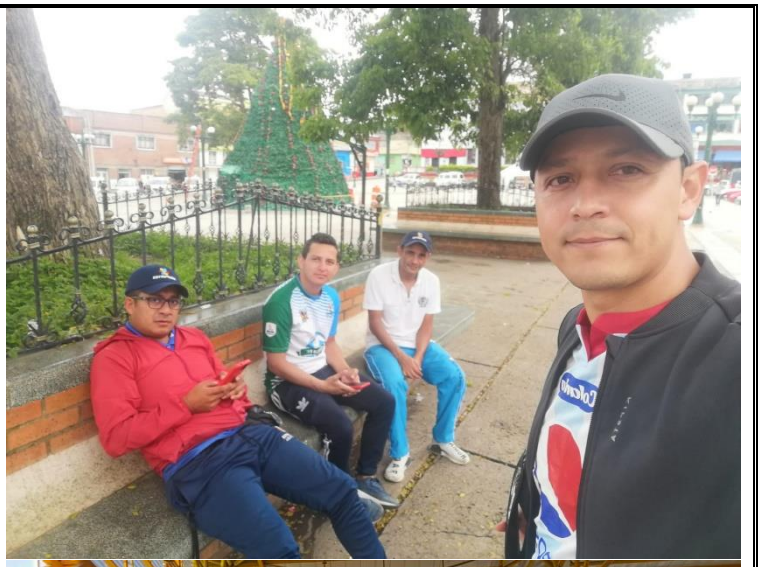
	Plan pedagógico y mallas curriculares https://drive.google.com/file/d/1vpZUq1A1kvl5PHxW_BW-Ggt4GWY4h4cy/view?usp=drivesdk HORARIOS Y ESCENARIO https://docs.google.com/spreadsheets/d/1xyxwuqVzmuITeGh-koi_Ke0KUstT3Jh3/edit?usp=drivesdk&ouid=117170714357872071029&rtpof=true&sd=true
3 . Desarrollar todas 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.	 "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA NIVEL INICIACIÓN DEPORTE / NIVEL DE FORMACION / COMPONENTE FORMATIVO / AREA / No. / CONTENIDO FORMATIVO / TEMAS / DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD 1 CAPACIDADES COORDINATIVAS ACOPLAMIENTO RITMO EQUILIBRIO ORIENTACION DIFERENCIACION REACCIÓN ADAPTACIÓN https://drive.google.com/file/d/1vpZUq1A1kvl5PHxW_BW-Ggt4GWY4h4cy/view?usp=drivesdk Cobertura https://docs.google.com/spreadsheets/d/14hen3HJrg8F6dOU8-jkXdy67Drrl3AXi/edit?usp=sharing&ouid=117170714357872071029&rtpof=true&sd=true https://docs.google.com/spreadsheets/d/14YOFbQgFHlKE3GVlXeJu4zlihxsWvpxg/edit?usp=sharing&ouid=117170714357872071029&rtpof=true&sd=true
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes	 INDEPORTES CU ESCUELA DE FORMACIÒN D PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS PO FUTBOL DE SALON / ANOLAIMA / GER BENEFICIAD / GENERO / SECTOR EDADES / Masculino / Femenino / Urbana Masculino / Rural Masculino / Urbana Femenino / Rural Femenino / Discapacidad Masculi 6 AÑOS 7 AÑOS 8 AÑOS 9 AÑOS 1 1 1 1 10 AÑOS 3 3 11 AÑOS 5 5 12 AÑOS 6 1 6 1 13 AÑOS 5 5 14 AÑOS 4 2 4 2 15 AÑOS 3 3 16 AÑOS 1 1 1 1 17 AÑOS 1 TOTALES 34 GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA

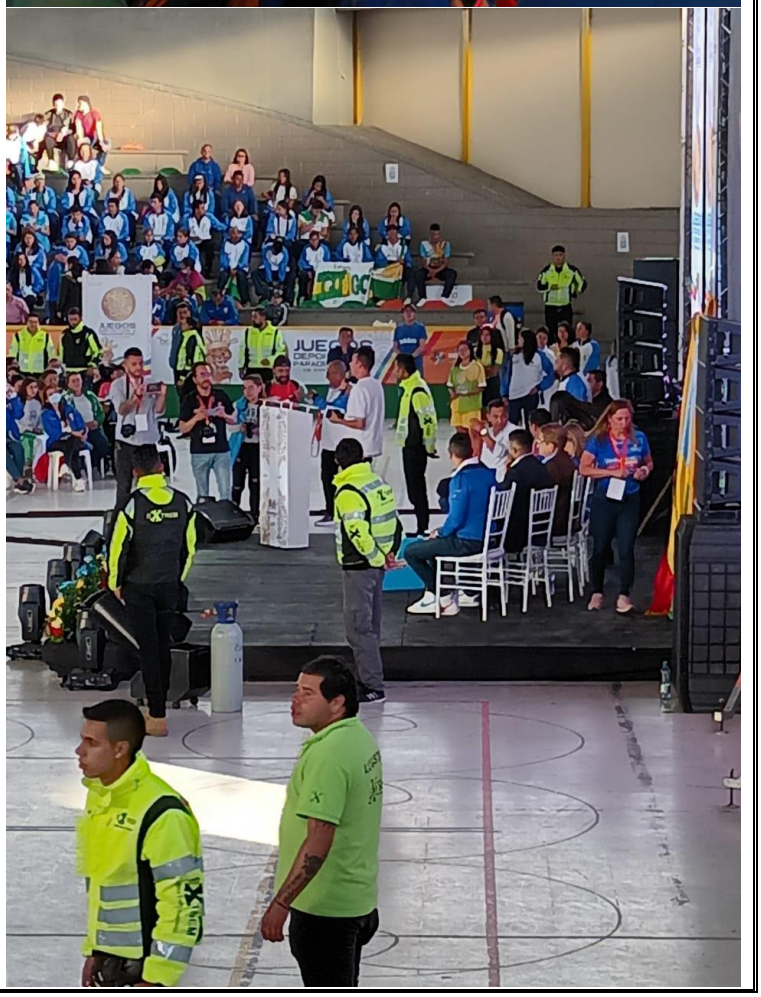
respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	Cobertura https://docs.google.com/spreadsheets/d/14hen3HJrg8F6dOU8-jkXdy67Drrl3AXi/edit?usp=sharing&ouid=117170714357872071029&rtpof=true&sd=true https://docs.google.com/spreadsheets/d/14YOFbQgFHlKE3GVlXeJu4zlihxsWvpxg/edit?usp=sharing&ouid=117170714357872071029&rtpof=true&sd=true
5. 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	Aún no cuento con uniformidad
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.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON NICIPIO: ANOLAIMA CORREGIMIENTO DE LA FLORIDA EL FORMADOR: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA LUNES / MARTES / MIERCOLES / JUEVES / VIERNES / SABADO INICIACION — escenario deportivo la florida FUNDAMENTACION — escenario deportivo la florida PERFECCIONAMIENTO — escenario deportivo la florida GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA https://docs.google.com/spreadsheets/d/1jxSbwbDqfKFZ2YnMP0VOO4ZQcUw7CygZ/edit?usp=drivesdk&ouid=117170714357872071029&rtpof=true&sd=true Planes diarios diciembre https://docs.google.com/spreadsheets/d/1wZ-d1X-EOGdcNk-l8rcnoreZDhZVZF6L/edit?usp=share_link&ouid=117170714357872071029&rtpof=true&sd=true https://docs.google.com/spreadsheets/d/1v2Bld322JBX74Vw9nAGEigeaWcRSKAXC/edit?usp=share_link&ouid=117170714357872071029&rtpof=true&sd=true https://docs.google.com/spreadsheets/d/1sEkmcor6Am9-tb_x6BSD4MUM5vMINeyx/edit?usp=share_link&ouid=117170714357872071029&rtpof=true&sd=true

	planes mensuales diciembre https://docs.google.com/spreadsheets/d/1EHjLfts_jrF28SPWLXiXyCIThDLgjoM1/edit?usp=share_link&ouid=117170714357872071029&rtpof=true&sd=true https://docs.google.com/spreadsheets/d/1emEIZAm3uNh-w9KTYSGVjVDZzaW37uYA/edit?usp=share_link&ouid=117170714357872071029&rtpof=true&sd=true https://docs.google.com/spreadsheets/d/1cMD0LBoE-TbZ395kDKR_TkoUNFTLO_on/edit?usp=share_link&ouid=117170714357872071029&rtpof=true&sd=true
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 https://drive.google.com/drive/folders/1GLil6qXuOaBcWpAgIADRGtZ0N87JSQqW?usp=sharing
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	PLAN MENSUAL FUNDAMEN Modificado: 27 may. PLAN MENSUAL INICIACION Modificado: 27 may. PLAN MENSUAL PERFECCIO Modificado: 27 may. PLANEACION DIARIA FUNDA Modificado: 27 may. PLANEACION DIARIA PERFE Modificado: 27 may.

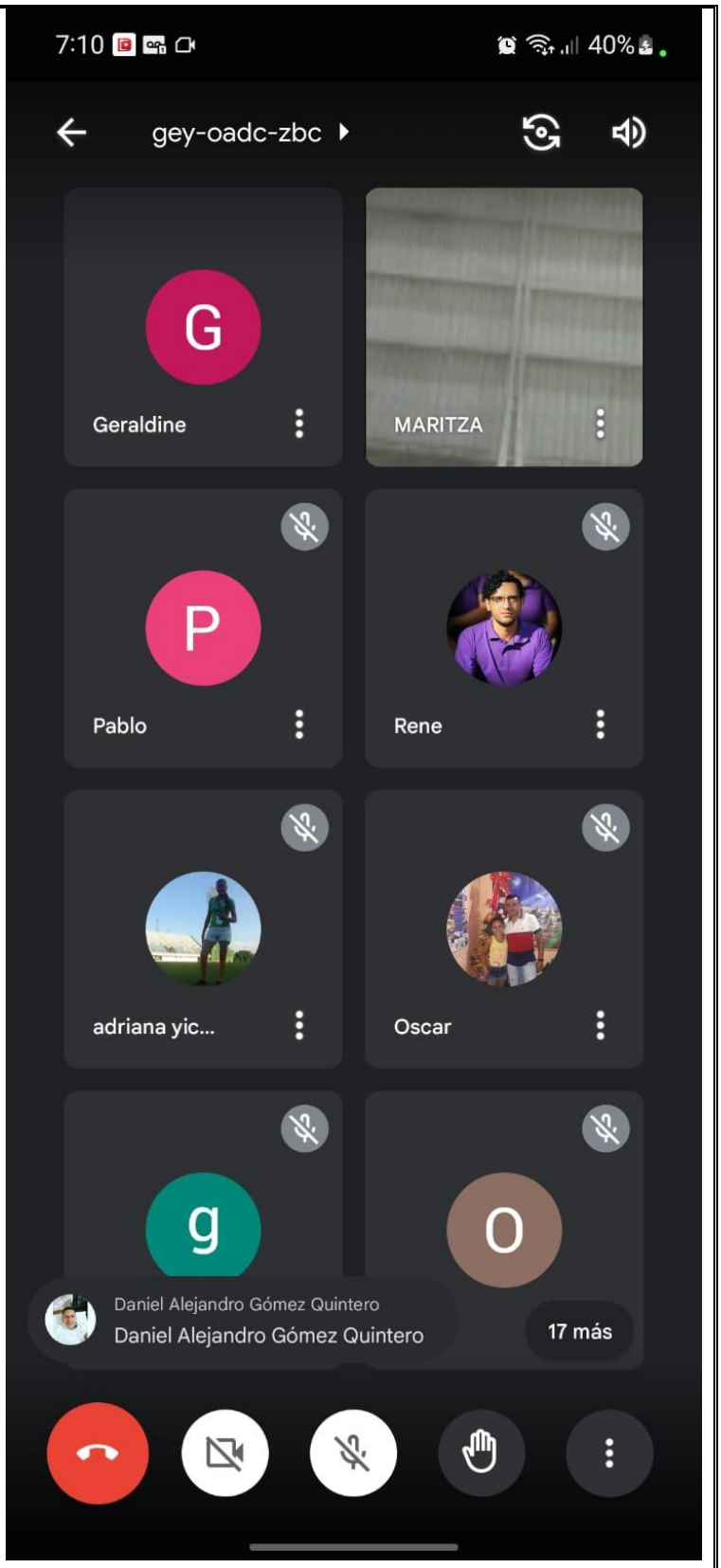
	Planes diarios diciembre https://docs.google.com/spreadsheets/d/1wZ-d1X-EOGdcNk-I8rcnoreZDhZVZF6L/edit?usp=share_link&ouid=117170714357872071029&rtpof=true&sd=true https://docs.google.com/spreadsheets/d/1v2Bld322JBX74Vw9nAGEigeaWcRSKAXC/edit?usp=share_link&ouid=117170714357872071029&rtpof=true&sd=true https://docs.google.com/spreadsheets/d/1sEkmcor6Am9-tb_x6BSD4MUM5vMINeyx/edit?usp=share_link&ouid=117170714357872071029&rtpof=true&sd=true planes mensuales diciembre https://docs.google.com/spreadsheets/d/1EHjLfts_jrF28SPWLXiXyCIThDLgjoM1/edit?usp=share_link&ouid=117170714357872071029&rtpof=true&sd=true https://docs.google.com/spreadsheets/d/1emEIZAm3uNh-w9KTYSGVjVDZzaW37uYA/edit?usp=share_link&ouid=117170714357872071029&rtpof=true&sd=true https://docs.google.com/spreadsheets/d/1cMD0LBoE-TbZ395kDKR_TkoUNFTLO_on/edit?usp=share_link&ouid=117170714357872071029&rtpof=true&sd=true
9. 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.	NO APLICA
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.	

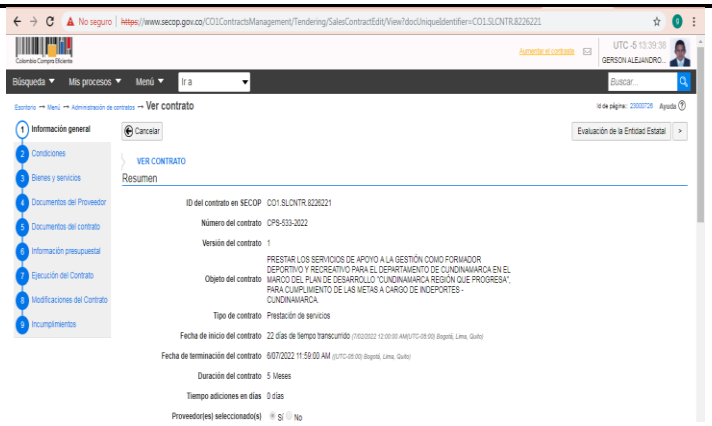
	 LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL DEL MUNICIPIO DE ANOLAIMA HACE CONSTAR: Que Gerson Alejandro Molina Correa, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.068.929.211 de Anolaima prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON, durante el período comprendido entre el 01 de diciembre de 2022 al 22 de diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los 23 días del mes de diciembre de 2022 JAVIER ANDRES ORREGO COORDINADOR DE DEPORTES DEL MUNICIPIO https://drive.google.com/file/d/13bQjgRgM_70JjSmhsf4oOsUmny_evRqf/view?usp=share_link
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica	

12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 

	
13.Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de	Durante el mes de diciembre en el mismo no se envía archivo alguno a la entidad administrativa ya que el supervisor no lo requiere para este periodo.

Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	
14 Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	 https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.8226221
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://docs.google.com/document/d/18Jy0LXTWrIVR4vhNTAd-JPaavH1IEh1Q/edit?usp=sharing&ouid=117170714357872071029&rtpof=true&sd=true

Horarios

DEPORTE / MODALIDAD:	FUTBOL DE SALON	
MUNICIPIO:	ANOLAIMA CORREGIMIENTO DE LA FLORIDA	
NOMBRE DEL FORMADOR:	GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA	

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	IERNE	SABADO
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO						
	SEDE DE TRABAJO						
8:00 AM A 12:3O AM	GRUPO						
	SEDE DE TRABAO						
2:00 P.M A 4: 00 P.M	GRUPO	INICIACION		INICIACION			INICIACION
	SEDE DE TRABAO	escenario deportivo la florida		escenario deportivo la florida			escenario deportivo la Florida
4:00 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			FUNDAMENTACIÓN
	SEDE DE TRABAJO	escenario deportivo la florida		escenario deportivo la florida			escenario deportivo la Florida
6 P.M. A 8 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			PERFECCIONAMIENTO
	SEDE DE TRABAJO	escenario deportivo la florida		escenario deportivo la florida			escenario deportivo la Florida

Cobertura



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

FUTBOL DE SALON / ANOLAIMA / GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA

EFICIAR	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
DADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculin	Victimas del Conflicto Armado Femenin	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
AÑOS															0
AÑOS															0
AÑOS															0
AÑOS	1		1												1
AÑOS	3		3												3
AÑOS	5		5												5
AÑOS	6		6												6
AÑOS	5		5												5
AÑOS	4	2	4		2										6
AÑOS	3		3												3
AÑOS	1		1												1
AÑOS															0
TALES	30														30

GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA

20	Anolaima	Gerson Alejandro Molina Correa	fútbol de salón	Leonardo David Portillo
21	Anolaima	Gerson Alejandro Molina Correa	fútbol de salón	Jairo Andrés Hernandez
22	Anolaima	Gerson Alejandro Molina Correa	fútbol de salón	Sebastián palomino
23	Anolaima	Gerson Alejandro Molina Correa	fútbol de salón	emanuel santiago ortiz
24	Anolaima	Gerson Alejandro Molina Correa	fútbol de salón	Johender Adrián Pacheco
25	Anolaima	Gerson Alejandro Molina Correa	fútbol de salón	Diomar Mercano
26	Anolaima	Gerson Alejandro Molina Correa	fútbol de salón	Dilan Stiven Bernal
27	Anolaima	Gerson Alejandro Molina Correa	fútbol de salón	johan Manuel Leon
28	Anolaima	Gerson Alejandro Molina Correa	fútbol de salón	José David Alfonso Romero
29	Anolaima	Gerson Alejandro Molina Correa	fútbol de salón	Oscar Samuel Velasquez
30	Anolaima	Gerson Alejandro Molina Correa	fútbol de salón	Daniela Garcia
31	Anolaima	Gerson Alejandro Molina Correa	fútbol de salon	Nicolás Quintero
32				

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1y1IaHYvZDhaYPtErjDzf177eXqwVBxrI/edit?usp=drivesdk&ouid=117170714357872071029&rtpof=true&sd=true

Evidencia fotográfica sesiones





















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

MES				**DICIEMBRE**	**MUNICIPIO:** ANOLAIMA				
LUGAR:				ANOLAIMA	**HORARIO DE PRACTICA:**		LUNES 3-5; JUEVES 4-6; SABADO 1-3		
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**SEMANA Nº 1**	**SEMANA Nº 2**		**SEMANA Nº 3**		**SEMANA Nº 4**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO						
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON						
			MOVILIDAD ARTICULAR						
			CALENTAMIENTO						
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO						
			RITMO						
			EQUILIBRIO						
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD						
			FLEXIBILIDAD						
			RESISTENCIA						
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE						
			CONTROL						
			CONDUCCIÓN DE BALON						
			REMATE						
		ELEMENTOS TACTICOS	ATAQUE						
			DEFENSA						
			ROTACIÓN						
			SISTEMAS DE JUEGO						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION						
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES RECREATIVAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS						
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO						
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)						

FIRMA FORMADOR: Sergio Molina C.



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

MES			**DICIEMBRE**	**MUNICIPIO:** ANOLAIMA			
LUGAR:			ANOLAIMA-LA FLORIDA	**HORARIO DE PRACTICA:**		LUNES, MIÉRCOLES Y SABADO 2:00 A 4:00 pm	
NIVEL			**INICIACIÓN** X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**SEMANA Nº 1**	**SEMANA Nº 2**	**SEMANA Nº 3**	**SEMANA Nº 4**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION				
			MOVILIDAD ARTICULAR				
			CALENTAMIENTO				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO				
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE				
			CONTROL				
			CONDUCCIÓN DE BALON				
			REMATE				
		ELEMENTOS TACTICOS	ATAQUE				
			DEFENSA				
			ROTACIÓN				
			SISTEMAS DE JUEGO				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES RECREATIVAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.

N DE CUNDIN A
ES
LAS
PL
ME



INDEPORTES

MES	DICIEMBRE	MUNICIPIO: ANOLAIMA		
LUGAR:	ANOLAIMA-LA FLORIDA	HORARIO DE PRACTICA:	S Y SABADO DE 6 PM- 8PM	
NIVEL	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO	X

			CLASES	SEMANA Nº 1	SEMANA Nº 2	SEMANA Nº 3	EMANA Nº 4
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON				
			MOVILIDAD ARTICULAR				
			CALENTAMIENTO				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO				
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TECNICOS	PASE				
			CONTROL				
			CONDUCCIÓN DE BALON				
			REMATE				
		ELEMENTOS TACTICOS	ATAQUE				
			DEFENSA				
			ROTACIÓN				
			SISTEMAS DE JUEGO				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES RECREATIVAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.



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

MES			NOVIEMBRE		MUNICIPIO: ANOLAIMA	
LUGAR:			LA FLORIDA		HORARIO DE PRACTICA:	4:00 PM
NIVEL			INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO
CLASES			NOVIEMBRE		NOVIEMBRE	NOVIEMBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		Retomamos conceptos vistos y situaciones del entrenamiento en el que podemos manejar el valor del respeto.	se le hara entender cada uno de los valores al niño o niña mediante situaciones didacticas con cada uno de sus compañeros
			RESPONSABILIDAD	se llevara a cabo un acto donde se aprecie la voluntad del niño generando conciencia hacia la responsabilidad	se llevara a cabo un acto donde se aprecie la voluntad del depostista generando conciencia hacia la responsabilidad	se llevara a cabo un acto donde se aprecie la voluntad del deportista generando conciencia hacia la responsabilidad
			COMPAÑERISMO			se generara un trabajo colectivo donde se evidencie la generosidad con sus compañeros
			JUSTICIA			Se le hara reconocer cada uno de los valores al niño o niña mediante lecturas y peuqeñas situaciones con cada uno de sus compañeros
			COOPERACION			
			HONESTIDAD	realizamos actividades donde los niños generen conciencia por parte de objetos que no son suyos	realizamos actividades donde los niños generen conciencia por parte de objetos que no son suyos y generen su respectiva devolucion	realizamos actividades donde los deportistas generen conciencia con objetos que no son suyos y genenren su respectiva devolucion
			TRABAJO EN EQUIPO	realizamos actividades donde se evidencie el trabajo colectivo para salir en cualquier situacion en equipo	realizamos actividades donde se evidencie el trabajo colectivo para solucionar cualquier situacion en equipo	realizamos actividades donde se evidencie el trabajo colectivo para solucionar cualquier situacion en equipo
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	socializamos de manera ludica la participacion de todos los niños y niñas sin discriminar	socializamos de manera ludica la participacion de todos los deportistas sin discriminar a ningun integrante	socializamos de manera ludica la participacion de todos los deportistas sin discriminar
			OBEDIENCIA	cada niño y niña se hara a cargo de las peticiones del entrenador	el deportistas se hara a cargo de las peticiones del entrenador	el deportistas se hara a cargo de las peticiones del entrenador
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN	se dara la participacion de manera voluntaria o de selección unanime ,la participacion es muy importante para llevra a cabo su rendiemiento		se dara la participacion de manera voluntaria o de selección unanime ,la participacion es muy importante para llevra a cabo su rendiemiento
			PERSEVERANCIA	motivar a cada deportista a que alcance su nivel correctamente	motivar a cada deportista a que alcance su nivel correctamente	motivar a cada deportista a que alcance su nivel correctamente
			AUTODOMINIO	se realizaran actividades ludicas para generar confienza en si misma por parte del deporte		se realizaran actividades ludicas para generar confienza en si misma por parte del deporte
			RECOMPENSA	se motivara a cada deportista a generar su entrenamiento correctamente para que cuando llegue la recompensa sea mas evidente el trabajo realizado en clase	se motivara a cada deportista a generar su entrenamiento correctamente para que cuando llegue la recompensa sea mas evidente el trabajo realizado en clase	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	se disponen para realizar un trabajo deportivo acorde a la planificacion diaria	se disponen para realizar un trabajo deportivo acorde a la planificacion diaria	se disponen para realizar un trabajo deportivo acorde a la planificacion diaria
			MOVILIDAD ARTICULAR	se realizan movimientos articulares para evitar lesiones o posibles accidentes coporales	se realizan movimientos articulares para evitar lesiones o posibles accidentes coporales	se realizan movimientos articulares para evitar lesiones o posibles accidentes coporales
			CALENTAMIENTO	se genera su respectivo calentamiento corporal para un aumento de temperatura coporal	se genera su respectivo calentamiento corporal para un aumento de temperatura coporal	se genera su respectivo calentamiento corporal para un aumento de temperatura coporal
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		se organizan partidos donde los deportistas logren indentificar otro tipo de deportistas	se organizan partidos donde los deportistas logren indentificar otro tipo de deportistas
			RITMO	se dispondran a hacer trabajos aerobicos y anaerobicos	se generan cambios fisicos a mayor intensidad para obtener un ritmo adecuado de juego	
			EQUILIBRIO	se trabaja la parte fisica con juegos predeportivos	se ara inicio con trabajos predeportivos para garantizar un mayor equilibrio colectivo a la hora de la competencia	se reliazan trabajos tacticos para obtener mayores frutos por parte de los deportistas
			ORIENTACION	la parte de orientacion la llevamos a cabo con practicas de ubicación en el campo deportivo		la parte de orientacion la llevamos a cabo con practicas de ubicación en el campo deportivo
			DIFERENCIACION		se hcen actividades ludicas las cuales nos ayudan a orientar y diferenciar las diferentes zonas del campo	se hcen actividades ludicas las cuales nos ayudan a orientar y diferenciar las diferentes zonas del campo
			REACCIÓN	se hacen trabajo tacticos donde los niños estimulen la reaccion explosiva acorde a su entrenamiento	se hacen trabajo tacticos donde los deportistas estimulen la reaccion explosiva acorde a su entrenamiento	se hacen trabajo tacticos donde los deportistas estimulen la reaccion explosiva acorde a su entrenamiento
			ADAPTACIÓN	se generan practicas ludicas para darle un buen acoplamiento al deporte		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	fortaleciemiento general obtenido por juego predeportivos y actividades recreativas	trabajo y fortalecimiento por proceso funcional	mejora por medio de trabajos pliometricos o fuerza explosiva
			VELOCIDAD		mejorar el trabajo por medio de repeticiones y actividades fisicas	mejorar el trabajo por medio de repeticiones y actividades fisicas
			FLEXIBILIDAD	se generan trabajos de flexibilidad por parejas o individual a como corresponda	se generan trabajos de flexibilidad por parejas o individual a como corresponda	se generan trabajos de flexibilidad por parejas o individual a como corresponda
			RESISTENCIA	trabajos de alta intensidad, carrera continua, intervalos		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	tecnicas posturales	coordinacion en el campo deportivo	coorinancion visopedica y coorinacion en el campo deportivo	coorinancion visopedica y coorinacion en el campo deportivo
			orientacion en el campo de jeuge	posicionamiento en el campo	trabajos de orientacion y posicionamiento en el campo	trabajos de orientacion y posicionamiento en el campo
		ELEMENTOS TACTICOS	normatividad	reglas , fundamentos, categorias	reglas fundamentales, categorias	reglas , fundamentos, categorias
			movilidad	accion y reaccion	accion y reaccion	accion y reaccion
			esquemas de juego	ubicación en esquema de juego en el campo , aplicando el reglamento	ubicación en esquema de juego en el campo , aplicando el reglamento	ubicación en esquema de juego en el campo , aplicando el reglamento
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	por medio de dibujos darles a conocer el campo y que aprendan de forma didactica	forma expositiva, libros	forma expositiva, libros
			CIRCUITOS RECREATIVOS	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	prevension de lesiones post entrenamiento	prevension de lesiones post entrenamiento	prevension de lesiones post entrenamiento
			LA CLASE			

FIRMA FORMADOR:

Gerson Molina C.



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

MES			**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO: ANOLAIMA**		
LUGAR:			**LA FLORIDA**		**HORARIO DE PRACTICA:**		4:00 PM
NIVEL			**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES			**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	se le hara entender cada uno de los valores al niño o niña mediante situaciones didacticas con cada uno de sus compañeros	Retomamos conceptos vistos y situaciones del entrenamiento en el que podemos manejar el valor del respeto.		
			RESPONSABILIDAD	se llevara a cabo un acto donde se aprecie la voluntad del niño generando conciencia hacia la responsabilidad	se llevara a cabo un acto donde se aprecie la voluntad del depostista generando conciencia hacia la responsabilidad		se llevara a cabo un acto donde se aprecie la voluntad del deportista generando conciencia hacia la responsabilidad
			COMPAÑERISMO				se generara un trabajo colectivo donde se evidencie la generosidad con sus compañeros
			JUSTICIA				Se le hara reconocer cada uno de los valores al niño o niña mediante lecturas y peuqeñas situaciones con cada uno de sus compañeros
			COOPERACION				
			HONESTIDAD	realizamos actividades donde los niños generen conciencia por parte de objetos que no son suyos	realizamos actividades donde los niños generen conciencia por parte de objetos que no son suyos y generen su respectiva devolucion		realizamos actividades donde los deportistas generen conciencia con objetos que no son suyos y generen su respectiva devolucion
			TRABAJO EN EQUIPO	realizamos actividades donde se evidencie el trabajo colectivo para salir en cualquier situacion en equipo	realizamos actividades donde se evidencie el trabajo colectivo para solucionar cualquier situacion en equipo		realizamos actividades donde se evidencie el trabajo colectivo para solucionar cualquier situacion en equipo
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	socializamos de manera ludica la participacion de todos los niños y niñas sin discriminar	socializamos de manera ludica la participacion de todos los deportistas sin discriminar a ningun integrante		socializamos de manera ludica la participacion de todos los deportistas sin discriminar
			OBEDIENCIA	cada niño y niña se hara a cargo de las peticiones del entrenador	el deportistas se hara a cargo de las peticiones del entrenador		el deportistas se hara a cargo de las peticiones del entrenador
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN	se dara la participacion de manera voluntaria o de selección unanime ,la participacion es muy importante para llevra a cabo su rendiemiento			se dara la participacion de manera voluntaria o de selección unanime ,la participacion es muy importante para llevra a cabo su rendiemiento
			PERSEVERANCIA	motivar a cada deportista a que alcance su nivel correctamente	motivar a cada deportista a que alcance su nivel correctamente		motivar a cada deportista a que alcance su nivel correctamente
			AUTODOMINIO	se realizaran actividades ludicas para generar confienza en si misma por parte del deporte			se realizaran actividades ludicas para generar confienza en si misma por parte del deporte
			RECOMPENSA	se motivara a cada deportista a generar su entrenamiento correctamente para que cuando llegue la recompensa sea mas evidente el trabajo realizado en clase	se motivara a cada deportista a generar su entrenamiento correctamente para que cuando llegue la recompensa sea mas evidente el trabajo realizado en clase		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	se disponen para realizar un trabajo deportivo acorde a la planificacion diaria	se disponen para realizar un trabajo deportivo acorde a la planificacion diaria		se disponen para realizar un trabajo deportivo acorde a la planificacion diaria
			MOVILIDAD ARTICULAR	se realizan movimientos articulares para evitar lesiones o posibles accidentes coporales	se realizan movimientos articulares para evitar lesiones o posibles accidentes coporales		se realizan movimientos articulares para evitar lesiones o posibles accidentes coporales
			CALENTAMIENTO	se genera su respectivo calentamiento corporal para un aumento de temperatura coporal	se genera su respectivo calentamiento corporal para un aumento de temperatura coporal		se genera su respectivo calentamiento corporal para un aumento de temperatura coporal
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		se organizan partidos donde los deportistas logren indentificar otro tipo de deportistas		se organizan partidos donde los deportistas logren indentificar otro tipo de deportistas
			RITMO	se dispondran a hacer trabajos aerobicos y anaerobicos	se generan cambios fisicos a mayor intensidad para obtener un ritmo adecuado de juego		
			EQUILIBRIO	se trabaja la parte fisica con juegos predeportivos	se ara inicio con trabajos predeportivos para garantizar un mayor equilibrio colectivo a la hora de la competencia		se reliazan trabajos tacticos para obtener mayores frutos por parte de los deportistas
			ORIENTACION	la parte de orientacion la llevamos a cabo con practicas de ubicación en el campo deportivo			la parte de orientacion la llevamos a cabo con practicas de ubicación en el campo deportivo
			DIFERENCIACION		se hcen actividades ludicas las cuales nos ayudan a orientar y diferenciar las diferentes zonas del campo		se hcen actividades ludicas las cuales nos ayudan a orientar y diferenciar las diferentes zonas del campo
			REACCIÓN	se hacen trabajo tacticos donde los niños estimulen la reaccion explosiva acorde a su entrenamiento	se hacen trabajo tacticos donde los deportistas estimulen la reaccion explosiva acorde a su entrenamiento		se hacen trabajo tacticos donde los deportistas estimulen la reaccion explosiva acorde a su entrenamiento
			ADAPTACIÓN	se generan practicas ludicas para darle un buen acoplamiento al deporte			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	fortaleciemiento general obtenido por juego predeportivos y actividades recreativas	trabajo y fortalecimiento por proceso funcional		mejora por medio de trabajos pliometricos o fuerza explosiva
			VELOCIDAD		mejorar el trabajo por medio de repeticiones y actividades fisicas		mejorar el trabajo por medio de repeticiones y actividades fisicas
			FLEXIBILIDAD	se generan trabajos de flexibilidad por parejas o individual a como corresponda	se generan trabajos de flexibilidad por parejas o individual a como corresponda		se generan trabajos de flexibilidad por parejas o individual a como corresponda
			RESISTENCIA	trabajos de alta intensidad, carrera continua, intervalos			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	tecnicas posturales	coordinacion en el campo deportivo	coorinancion visopedica y coorinacion en el campo deportivo		coorinancion visopedica y coorinacion en el campo deportivo
			orientacion en el campo de jeuge	posicionamiento en el campo	trabajos de orientacion y posicionamiento en el campo		trabajos de orientacion y posicionamiento en el campo
		ELEMENTOS TACTICOS	normatividad	reglas , fundamentos, categorias	reglas fundamentales, categorias		reglas , fundamentos, categorias
			movilidad	accion y reaccion	accion y reaccion		accion y reaccion
			esquemas de juego	ubicación en esquema de juego en el campo , aplicando el reglamento	ubicación en esquema de juego en el campo , aplicando el reglamento		ubicación en esquema de juego en el campo , aplicando el reglamento
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion		juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	por medio de dibujos darles a conocer el campo y que aprendan de forma didactica	forma expositiva, libros		forma expositiva, libros
			CIRCUITOS RECREATIVOS	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion		juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE F	FINAL	ESTIRAMIENTO	prevension de lesiones post entrenamiento	prevension de lesiones post entrenamiento		prevension de lesiones post entrenamiento
			LA CLASE				

FIRMA FORMADOR:

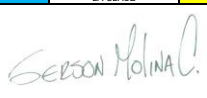
GERSON MOLINA C.



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

MES				**NOVIEMBRE**	**MUNICIPIO: ANOLAIMA**		
LUGAR:				**LA FLORIDA**	**HORARIO DE PRACTICA:**	6:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	se le hara entender cada uno de los valores al niño o niña mediante situaciones didacticas con cada uno de sus compañeros	Retomamos conceptos vistos y situaciones del entrenamiento en el que podemos manejar el valor del respeto.	
			RESPONSABILIDAD	se llevara a cabo un acto donde se aprecie la voluntad del niño generando conciencia hacia la responsabilidad	se llevara a cabo un acto donde se aprecie la voluntad del depostista generando conciencia hacia la responsabilidad	se llevara a cabo un acto donde se aprecie la voluntad del deportista generando conciencia hacia la responsabilidad
			COMPAÑERISMO			se generara un trabajo colectivo donde se evidencie la generosidad con sus compañeros
			JUSTICIA			Se le hara reconocer cada uno de los valores al niño o niña mediante lecturas y peuqeñas situaciones con cada uno de sus compañeros
			COOPERACION			
			HONESTIDAD	realizamos actividades donde los niños generen conciencia por parte de objetos que no son suyos	conciencia por parte de objetos que n	realizamos actividades donde los deportistas generen conciencia con objetos que no son suyos y genenren su respectiva devolucion
			TRABAJO EN EQUIPO	realizamos actividades donde se evidencie el trabajo colectivo para salir en cualquier situacion en equipo	realizamos actividades donde se evidencie el trabajo colectivo para solucionar cualquier situacion en equipo	realizamos actividades donde se evidencie el trabajo colectivo para solucionar cualquier situacion en equipo
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	socializamos de manera ludica la participacion de todos los niños y niñas sin discriminar	socializamos de manera ludica la participacion de todos los deportistas sin discriminar a ningun integrante	socializamos de manera ludica la participacion de todos los deportistas sin discriminar
			OBEDIENCIA	cada niño y niña se hara a cargo de las peticiones del entrenador	el deportistas se hara a cargo de las peticiones del entrenador	el deportistas se hara a cargo de las peticiones del entrenador
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN	se dara la participacion de manera voluntaria o de selección unanime ,la participacion es muy importante para llevra a cabo su rendiemiento		se dara la participacion de manera voluntaria o de selección unanime ,la participacion es muy importante para llevra a cabo su rendiemiento
			PERSEVERANCIA	motivar a cada deportista a que alcance su nivel correctamente	motivar a cada deportista a que alcance su nivel correctamente	motivar a cada deportista a que alcance su nivel correctamente
			AUTODOMINIO	se realizaran actividades ludicas para generar confienza en si misma por parte del deporte		se realizaran actividades ludicas para generar confienza en si misma por parte del deporte
			RECOMPENSA	se motivara a cada deportista a generar su entrenamiento correctamente para que cuando llegue la recompensa sea mas evidente el trabajo realizado en clase	se motivara a cada deportista a generar su entrenamiento correctamente para que cuando llegue la recompensa sea mas evidente el trabajo realizado en clase	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	se disponen para realizar un trabajo deportivo acorde a la planificacion diaria	se disponen para realizar un trabajo deportivo acorde a la planificacion diaria	se disponen para realizar un trabajo deportivo acorde a la planificacion diaria
			MOVILIDAD ARTICULAR	se realizan movimientos articulares para evitar lesiones o posibles accidentes coporales	se realizan movimientos articulares para evitar lesiones o posibles accidentes coporales	se realizan movimientos articulares para evitar lesiones o posibles accidentes coporales
			CALENTAMIENTO	se genera su respectivo calentamiento corporal para un aumento de temperatura coporal	se genera su respectivo calentamiento corporal para un aumento de temperatura coporal	se genera su respectivo calentamiento corporal para un aumento de temperatura coporal
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		se organizan partidos donde los deportistas logren indentificar otro tipo de deportistas	se organizan partidos donde los deportistas logren indentificar otro tipo de deportistas
			RITMO	se dispondran a hacer trabajos aerobicos y anaerobicos	se generan cambios fisicos a mayor intensidad para obtener un ritmo adecuado de juego	
			EQUILIBRIO	se trabaja la parte fisica con juegos predeportivos	se ara inicio con trabajos predeportivos para garantizar un mayor equilibrio colectivo a la hora de la competencia	se reliazan trabajos tacticos para obtener mayores frutos por parte de los deportistas
			ORIENTACION	la parte de orientacion la llevamos a cabo con practicas de ubicación en el campo deportivo		la parte de orientacion la llevamos a cabo con practicas de ubicación en el campo deportivo
			DIFERENCIACION		se hcen actividades ludicas las cuales nos ayudan a orientar y diferenciar las diferentes zonas del campo	se hcen actividades ludicas las cuales nos ayudan a orientar y diferenciar las diferentes zonas del campo
			REACCIÓN	se hacen trabajo tacticos donde los niños estimulen la reaccion explosiva acorde a su entrenamiento	se hacen trabajo tacticos donde los deportistas estimulen la reaccion explosiva acorde a su entrenamiento	se hacen trabajo tacticos donde los deportistas estimulen la reaccion explosiva acorde a su entrenamiento
			ADAPTACIÓN	se generan practicas ludicas para darle un buen acoplamiento al deporte		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	fortaleciemiento general obtenido por juego predeportivos y actividades recreativas	trabajo y fortalecimiento por proceso funcional	mejora por medio de trabajos pliometricos o fuerza explosiva
			VELOCIDAD		mejorar el trabajo por medio de repeticiones y actividades fisicas	mejorar el trabajo por medio de repeticiones y actividades fisicas
			FLEXIBILIDAD	se generan trabajos de flexibilidad por parejas o individual a como corresponda	se generan trabajos de flexibilidad por parejas individual a como corresponda	se generan trabajos de flexibilidad por parejas o individual a como corresponda
			RESISTENCIA	trabajos de alta intensidad, carrera continua, intervalos		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	tecnicas posturales	coordinacion en el campo deportivo	coorinancion visopedica y coorinacion en el campo deportivo	coorinancion visopedica y coorinacion en el campo deportivo
			orientacion en el campo de jeuqo	posicionamiento en el campo	trabajos de orientacion y posicionamiento en el campo	trabajos de orientacion y posicionamiento en el campo
		ELEMENTOS TACTICOS	normatividad	reglas , fundamentos, categorias	reglas fundamentales, categorias	reglas , fundamentos, categorias
			movilidad	accion y reaccion	accion y reaccion	accion y reaccion
			esquemas de juego	ubicación en esquema de juego en el campo , aplicando el reglamento	ubicación en esquema de juego en el campo , aplicando el reglamento	ubicación en esquema de juego en el campo , aplicando el reglamento
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	por medio de dibujos darles a conocer el campo y que aprendan de forma didactica	forma expositiva, libros	forma expositiva, libros
			CIRCUITOS RECREATIVOS	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion	juegos predeportivos de forma colectiva o individual según corresponda a la sesion
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE F	FINAL	ESTIRAMIENTO LA CLASE	prevension de lesiones post entrenamiento	prevension de lesiones post entrenamiento	prevension de lesiones post entrenamiento

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: nov-02-2022	**Lugar:** LA FLORIDA	**Municipio:** ANOLAIMA	**Hora: 2:00-4.00 pm**	**N° de sesión:** 01	**N° de semana:** 01
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Identificar a través de diferentes ejercicios las habilidades motoras de los niños y niñas asistentes.
Objetivo Especifico: Diagnosticar el nivel motriz de cada uno de los niños y niñas asistentes.
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Bienvenida al programa, indicaciones de trabajo y solicitud de documentos.	**Introducción a la clase**	X	5	Platillos, silbato, terreno de juego, planillero, esfero
2. Llamado a lista e inclusión de nuevos participantes	**Llamado a lista**	X	5	
3. Movilidad articular iniciando de manera ascendente y explicando a cada deportista los beneficios.	**Movilidad Articular**	X	3	
4. A través de la realización de ejercicios como skipping de baja, mediana y alta intensidad; desplazamientos de diferentes maneras dentro del terreno de juego.	**Calentamiento**	X	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

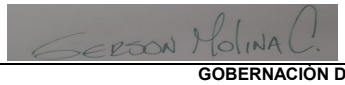
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			Lineas, platillos, conos, balones, silbato.
	Ritmo			
Desplazamiento con y sin balon por las diferentes líneas de demarcación del terreno de juego.	**Equilibrio**	X	10	
Juegos de ubicación con transporte de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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Ejercicios dirigidos por la formadora y contado por cada uno de los y las deportistas.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Reflexión acerca de la importancia de la honestidad y el trabajo e equipo.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Socialización de los avances tecnicos a traves de la realización de ejercicios, aspectos por mejorar.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Recomendaciones acerca del cumplimiento de protocolos antes, durante y después de cada sesión.	

FIRMA FORMADOR: 

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

Fecha:	nov-05-2022	**Lugar:** LA FLORIDA	**Municipio:** ANOLAIMA	**Hora: 2**:00-4.00 pm	**N° de sesión:** 02		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Generar a traves de la aplicación de juegos y ejercicios el gusto de los niños y niñas por el deporte formativo, especificamente en la modalidad deportiva del futbol de salón.

Objetivo Especifico: Generar conceptos tecnicos de la condución y remate a traves de la ejecución de circuitos físico-técnicos básicos.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Bienvenida a la sesión, charla informativa y seguimiento de protocolos.	**Introducción a la clase**	X	5	Platillos, silbato, terreno de juego, planillero, esfero
Confirmación de asistencia e inclusión de nuevos participantes	**Llamado a lista**	X	5	
Movilidad articular iniciando de manera ascendente	**Movilidad Articular**	X	3	
A través de la realización de ejercicios como skipping	**Calentamiento**	X	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			
	Fuerza	**Máxima**			Balones, conos pliometricos, platillos, escalera polimotora y aros.
Ejercicios de Salto a traves del uso de la escalera polimotora, y los aros ubicados dentro de un circuito.		**Explosiva**	**X**	15	
Cogidas bajo tierra.	**Resistencia**	**Aeróbica**	**X**		
Juegos de relevos con elemento.		**Anaeróbica**	X	15	
	Velocidad	**Máxima**			
		Desplazamiento			
juegos de relevos sin elemento		**Reacción**	X	10	
	Flexibilidad	**Estática**			
		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Desplazamientos por el terreno de juego con balón dominado variando las direcciones al escuchar el estímulo auditivo.	**Acoplamiento**	X	10	Platillos, conos, balones, silbato.
	Ritmo			
	Equilibrio			
Recorridos durante los ejercicios teniendo en cuenta la lateralidad y orden emitida por la formadora.	**Orientación**	X	Se aplica en todos los ejercicios.	
Durante la ejecución de todos los ejercicios se manejan diferentes ritmos de velocidad (caminando, trotando, velocidad máxima)	**Diferenciación**	X	Se aplica en todos los ejercicios.	
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Básicos de Movimiento			

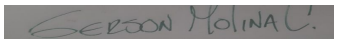
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Circuitos básicos de conducción del balón y aplicación de saltos a uno o dos pies, arrastre bajo empleando Conos pliometricos y palos de escobas como obstaculos para poder ejecutar los diferentes movimientos sin balon, para posteriormente finalizar el circuito rematando a porteria.	Conducción		20	Conos pliometricos, palos de escoba, platillos, escalera polimotora, aros, balones y petos
Juego 5 vs 5 entre los mismos compañeros, por tiempo o al Gol, ya que debido a la cantidad de niños y niñas que asiten salen normalmente 4 equipos o más.	Juego 5 x 5		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Ejercicios dirigidos por la formadora y contado por cada uno de los y las deportistas.	Dialogo
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Reflexión acerca de la importancia del respeto, juego limpio y la honestidad.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Charla acerca de las dificultades que se presentaron en los diferentes ejercicios.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Refuerzo de los horarios en los que deben asistir.	

FIRMA FORMADOR: 



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

Fecha:	Nov-07-2022	**Lugar:** LA FLORIDA	**Municipio:** ANOLAIMA	**Hora: 2**:00-4.00 pm	**N° de sesión:** 03		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Diagnosticar el nivel motriz de cada uno de los niños y niñas asistentes.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Bienvenida a la sesión, charla informativa y	**Introducción a la clase**	X	5	Platillos, silbato, terreno de juego, planillero, esfero
Confirmación de asistencia e inclusión de nuevos	**Llamado a lista**	X	5	
Movilidad articular iniciando de manera ascendente	**Movilidad Articular**	X	3	
A través de la realización de ejercicios como skipping	**Calentamiento**	X	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Balones, conos pliometricos, platillos, escalera polimotora y aros.
	Fuerza	Máxima			
Ejercicios de Salto a traves del uso de la escalera		Explosiva	X	15	
Cogidas bajo tierra.	Resistencia	Aeróbica	X		
Juegos de relevos con elemento.		Anaeróbica	X	15	
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
juegos de relevos sin elemento		Reacción	X	10	
	Flexibilidad	Estática			
		Dinámica			

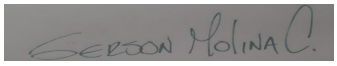
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Desplazamientos por el terreno de juego con balón	**Acoplamiento**	X	10	Platillos, conos, balones, silbato.
	Ritmo			
	Equilibrio			
Recorridos durante los ejercicios teniendo en cuenta la lateralidad y orden emitida por la formadora.	**Orientación**	X	Se aplica en todos los ejercicios.	
Durante la ejecución de todos los ejercicios se manejan diferentes ritmos de velocidad (caminando,	**Diferenciación**	X	Se aplica en todos los ejercicios.	
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Circuitos básicos de conducción del balón y aplicación	Conducción		20	Conos pliometricos, palos de escoba, platillos, escalera polimotora, aros, balones y petos
Juego 5 vs 5 entre los mismos compañeros, por	Juego 5 x 5		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Ejercicios dirigidos por la formadora y	Dialogo
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Reflexión acerca de la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Charla acerca de las dificultades que se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Refuerzo de los horarios en los que deben	

FIRMA FORMADOR: 

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

Fecha:	Nov-09-2022	**Lugar:** LA FLORIDA	**Municipio:** ANOLAIMA	**Hora: 2**:00-4.00 pm	**N° de sesión:** 04		**N° de semana: 02**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Diagnosticar el nivel motriz de cada uno de los niños y niñas asistentes.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Bienvenida a la sesión, charla informativa y	**Introducción a la clase**	X	5	Platillos, silbato, terreno de juego, planillero, esfero
Confirmación de asistencia e inclusión de nuevos	**Llamado a lista**	X	5	
Movilidad articular iniciando de manera ascendente	**Movilidad Articular**	X	3	
A través de la realización de ejercicios como skipping	**Calentamiento**	X	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
	Fuerza	Máxima			
Ejercicios de Salto a traves del uso de la escalera		Explosiva	X	15	
Cogidas bajo tierra.	Resistencia	Aeróbica	X		

Juegos de relevos con elemento.	Resistencia	Anaeróbica	X	15	Balones, conos pliometricos, platillos, escalera polimotora y aros.
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
juegos de relevos sin elemento		Reacción	X	10	
	Flexibilidad	Estática			
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Desplazamientos por el terreno de juego con balón	Acoplamiento	X	10	Platillos, conos, balones, silbato.
	Ritmo			
	Equilibrio			
Recorridos durante los ejercicios teniendo en cuenta la lateralidad y orden emitida por la formadora.	Orientación	X	Se aplica en todos los ejercicios.	
Durante la ejecución de todos los ejercicios se manejan diferentes ritmos de velocidad (caminando,	Diferenciación	X	Se aplica en todos los ejercicios.	
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Básicos de Movimiento			

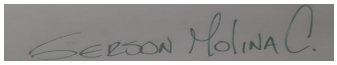
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Circuitos básicos de conducción del balón y aplicación	Conducción		20	Conos pliometricos, palos de escoba, platillos, escalera polimotora, aros, balones y petos
Juego 5 vs 5 entre los mismos compañeros, por	Juego 5 x 5		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Ejercicios dirigidos por la formadora y	Dialogo
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Reflexión acerca de la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Charla acerca de las dificultades que se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Refuerzo de los horarios en los que deben	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: Nov-12-2022	**Lugar:** LA FLORIDA	**Municipio:** ANOLAIMA	**Hora:** 2:00-4.00 pm	**N° de sesión:** 05	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Diagnosticar el nivel motriz de cada uno de los niños y niñas asistentes.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Bienvenida a la sesión, charla informativa y	Introducción a la clase	X	5	Platillos, silbato, terreno de juego, planillero, esfero
Confirmación de asistencia e inclusión de nuevos	Llamado a lista	X	5	
Movilidad articular iniciando de manera ascendente	Movilidad Articular	X	3	
A través de la realización de ejercicios como skipping	Calentamiento	X	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Balones, conos pliometricos, platillos, escalera polimotora y aros.
	Fuerza	Máxima			
Ejercicios de Salto a traves del uso de la escalera		Explosiva	X	15	
Cogidas bajo tierra.	Resistencia	Aeróbica	X		
Juegos de relevos con elemento.		Anaeróbica	X	15	
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
juegos de relevos sin elemento		Reacción	X	10	
	Flexibilidad	Estática			
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Desplazamientos por el terreno de juego con balón	Acoplamiento	X	10	Platillos, conos, balones, silbato.
	Ritmo			
	Equilibrio			
Recorridos durante los ejercicios teniendo en cuenta la lateralidad y orden emitida por la formadora.	Orientación	X	Se aplica en todos los ejercicios.	
Durante la ejecución de todos los ejercicios se manejan diferentes ritmos de velocidad (caminando,	Diferenciación	X	Se aplica en todos los ejercicios.	
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Básicos de Movimiento			

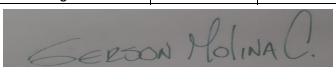
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Circuitos básicos de conducción del balón y aplicación	Conducción		20	Conos pliometricos, palos de escoba, platillos, escalera polimotora, aros, balones y petos
Juego 5 vs 5 entre los mismos compañeros, por	Juego 5 x 5		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Ejercicios dirigidos por la formadora y	Dialogo
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Reflexión acerca de la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Charla acerca de las dificultades que se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Refuerzo de los horarios en los que deben	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: Nov-14-2022	**Lugar:** LA FLORIDA	**Municipio:** ANOLAIMA	**Hora:** 2:00-4.00 pm	**N° de sesión:** 06	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 8 años**

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

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Diagnosticar el nivel motriz de cada uno de los niños y niñas asistentes.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Bienvenida a la sesión, charla informativa y	**Introducción a la clase**	X	5	Platillos, silbato, terreno de juego, planillero, esfero
Confirmación de asistencia e inclusión de nuevos	**Llamado a lista**	X	5	
Movilidad articular iniciando de manera ascendente	**Movilidad Articular**	X	3	
A través de la realización de ejercicios como skipping	**Calentamiento**	X	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balones, conos pliometricos, platillos, escalera polimotora y aros.
	Fuerza	**Máxima**			
Ejercicios de Salto a traves del uso de la escalera		**Explosiva**	**X**	15	
Cogidas bajo tierra.	**Resistencia**	**Aeróbica**	**X**		
Juegos de relevos con elemento.		**Anaeróbica**	X	15	
	Velocidad	**Máxima**			
		Desplazamiento			
juegos de relevos sin elemento		**Reacción**	X	10	
	Flexibilidad	**Estática**			
		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Desplazamientos por el terreno de juego con balón	**Acoplamiento**	X	10	Platillos, conos, balones, silbato.
	Ritmo			
	Equilibrio			
Recorridos durante los ejercicios teniendo en cuenta la lateralidad y orden emitida por la formadora.	**Orientación**	X	Se aplica en todos los ejercicios.	
Durante la ejecución de todos los ejercicios se manejan diferentes ritmos de velocidad (caminando,	**Diferenciación**	X	Se aplica en todos los ejercicios.	
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Básicos de Movimiento			

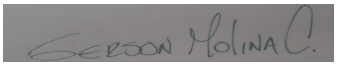
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Circuitos básicos de conducción del balón y aplicación	Conducción		20	Conos pliometricos, palos de escoba, platillos, escalera polimotora, aros, balones y petos
Juego 5 vs 5 entre los mismos compañeros, por	Juego 5 x 5		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Ejercicios dirigidos por la formadora y	Dialogo
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Reflexión acerca de la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Charla acerca de las dificultades que se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Refuerzo de los horarios en los que deben	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: Nov-16-2022	**Lugar:** LA FLORIDA	**Municipio:** ANOLAIMA	**Hora:** 2:00-4.00 pm	**N° de sesión:** 07	**N° de semana: 03**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 8 años**

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

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Diagnosticar el nivel motriz de cada uno de los niños y niñas asistentes.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Bienvenida a la sesión, charla informativa y	**Introducción a la clase**	X	5	Platillos, silbato, terreno de juego, planillero, esfero
Confirmación de asistencia e inclusión de nuevos	**Llamado a lista**	X	5	
Movilidad articular iniciando de manera ascendente	**Movilidad Articular**	X	3	
A través de la realización de ejercicios como skipping	**Calentamiento**	X	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			Balones, conos pliometricos, platillos, escalera polimotora y aros.
	Fuerza	**Máxima**			
Ejercicios de Salto a traves del uso de la escalera		**Explosiva**	**X**	15	
Cogidas bajo tierra.	**Resistencia**	**Aeróbica**	**X**		
Juegos de relevos con elemento.		**Anaeróbica**	X	15	
	Velocidad	**Máxima**			
		Desplazamiento			
juegos de relevos sin elemento		**Reacción**	X	10	
	Flexibilidad	**Estática**			
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Desplazamientos por el terreno de juego con balón	**Acoplamiento**	X	10	Platillos, conos, balones, silbato.
	Ritmo			
	Equilibrio			
Recorridos durante los ejercicios teniendo en cuenta la lateralidad y orden emitida por la formadora.	**Orientación**	X	Se aplica en todos los ejercicios.	
Durante la ejecución de todos los ejercicios se manejan diferentes ritmos de velocidad (caminando,	**Diferenciación**	X	Se aplica en todos los ejercicios.	
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Básicos de Movimiento			

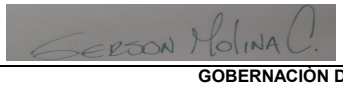
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Circuitos básicos de conducción del balón y aplicación	Conducción		20	Conos pliometricos, palos de escoba, platillos, escalera polimotora, aros, balones y petos
Juego 5 vs 5 entre los mismos compañeros, por	Juego 5 x 5		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Ejercicios dirigidos por la formadora y	Dialogo
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Reflexión acerca de la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Charla acerca de las dificultades que se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Refuerzo de los horarios en los que deben	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: Nov-19-2022	**Lugar:** LA FLORIDA	**Municipio:** ANOLAIMA	**Hora: 2**:00-4.00 pm	**N° de sesión:** 08	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Diagnosticar el nivel motriz de cada uno de los niños y niñas asistentes.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Bienvenida a la sesión, charla informativa y	**Introducción a la clase**	X	5	Platillos, silbato, terreno de juego, planillero, esfero
Confirmación de asistencia e inclusión de nuevos	**Llamado a lista**	X	5	
Movilidad articular iniciando de manera ascendente	**Movilidad Articular**	X	3	
A través de la realización de ejercicios como skipping	**Calentamiento**	X	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Balones, conos pliometricos, platillos, escalera polimotora y aros.
	Fuerza	Máxima			
Ejercicios de Salto a traves del uso de la escalera		Explosiva	X	15	
Cogidas bajo tierra.	Resistencia	Aeróbica	X		
Juegos de relevos con elemento.		Anaeróbica	X	15	
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
juegos de relevos sin elemento		Reacción	X	10	
	Flexibilidad	Estática			
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Desplazamientos por el terreno de juego con balón	**Acoplamiento**	X	10	Platillos, conos, balones, silbato.
	Ritmo			
	Equilibrio			
Recorridos durante los ejercicios teniendo en cuenta la lateralidad y orden emitida por la formadora.	**Orientación**	X	Se aplica en todos los ejercicios.	
Durante la ejecución de todos los ejercicios se manejan diferentes ritmos de velocidad (caminando,	**Diferenciación**	X	Se aplica en todos los ejercicios.	
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Básicos de Movimiento			

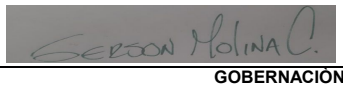
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Circuitos básicos de conducción del balón y aplicación	Conducción		20	Conos pliometricos, palos de escoba, platillos, escalera polimotora, aros, balones y petos
Juego 5 vs 5 entre los mismos compañeros, por	Juego 5 x 5		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Ejercicios dirigidos por la formadora y	Dialogo
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Reflexión acerca de la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Charla acerca de las dificultades que se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Refuerzo de los horarios en los que deben	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: Nov-21-2022	**Lugar:** LA FLORIDA	**Municipio:** ANOLAIMA	**Hora: 2**:00-4.00 pm	**N° de sesión:** 09	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Diagnosticar el nivel motriz de cada uno de los niños y niñas asistentes.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Bienvenida a la sesión, charla informativa y	**Introducción a la clase**	X	5	Platillos, silbato, terreno de juego, planillero, esfero
Confirmación de asistencia e inclusión de nuevos	**Llamado a lista**	X	5	
Movilidad articular iniciando de manera ascendente	**Movilidad Articular**	X	3	
A través de la realización de ejercicios como skipping	**Calentamiento**	X	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Balones, conos pliometricos, platillos, escalera polimotora y aros.
	Fuerza	Máxima			
Ejercicios de Salto a traves del uso de la escalera		Explosiva	X	15	
Cogidas bajo tierra.	Resistencia	Aeróbica	X		
Juegos de relevos con elemento.		Anaeróbica	X	15	
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
juegos de relevos sin elemento		Reacción	X	10	
	Flexibilidad	Estática			
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Desplazamientos por el terreno de juego con balón	**Acoplamiento**	X	10	Platillos, conos, balones, silbato.
	Ritmo			
	Equilibrio			
Recorridos durante los ejercicios teniendo en cuenta la lateralidad y orden emitida por la formadora.	**Orientación**	X	Se aplica en todos los ejercicios.	
Durante la ejecución de todos los ejercicios se manejan diferentes ritmos de velocidad (caminando,	**Diferenciación**	X	Se aplica en todos los ejercicios.	
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Básicos de Movimiento			

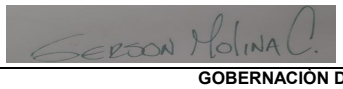
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Circuitos básicos de conducción del balón y aplicación	Conducción		20	Conos pliometricos, palos de escoba, platillos, escalera polimotora, aros, balones y petos
Juego 5 vs 5 entre los mismos compañeros, por	Juego 5 x 5		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Ejercicios dirigidos por la formadora y	Dialogo
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Reflexión acerca de la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Charla acerca de las dificultades que se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Refuerzo de los horarios en los que deben	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: Nov-23-2022	**Lugar:** LA FLORIDA	**Municipio:** ANOLAIMA	**Hora: 2**:00-4.00 pm	**N° de sesión:** 10	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Diagnosticar el nivel motriz de cada uno de los niños y niñas asistentes.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Bienvenida a la sesión, charla informativa y	**Introducción a la clase**	X	5	Platillos, silbato, terreno de juego, planillero, esfero
Confirmación de asistencia e inclusión de nuevos	**Llamado a lista**	X	5	
Movilidad articular iniciando de manera ascendente	**Movilidad Articular**	X	3	
A través de la realización de ejercicios como skipping	**Calentamiento**	X	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Balones, conos pliometricos, platillos, escalera polimotora y aros.
	Fuerza	Máxima			
Ejercicios de Salto a traves del uso de la escalera		Explosiva	X	15	
Cogidas bajo tierra.	Resistencia	Aeróbica	X		
Juegos de relevos con elemento.		Anaeróbica	X	15	
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
juegos de relevos sin elemento		Reacción	X	10	
	Flexibilidad	Estática			
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Desplazamientos por el terreno de juego con balón	**Acoplamiento**	X	10	Platillos, conos, balones, silbato.
	Ritmo			
	Equilibrio			
Recorridos durante los ejercicios teniendo en cuenta la lateralidad y orden emitida por la formadora.	**Orientación**	X	Se aplica en todos los ejercicios.	

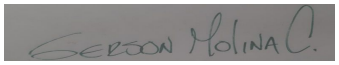
Durante la ejecución de todos los ejercicios se manejan diferentes ritmos de velocidad (caminando,	**Diferenciación**	X	Se aplica en todos los ejercicios.	Platillos, conos, balones, silbato.
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Circuitos básicos de conducción del balón y aplicación	Conducción		20	Conos pliometricos, palos de escoba, platillos, escalera polimotora, aros, balones y petos
Juego 5 vs 5 entre los mismos compañeros, por	Juego 5 x 5		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Ejercicios dirigidos por la formadora y	Dialogo
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Reflexión acerca de la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Charla acerca de las dificultades que se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Refuerzo de los horarios en los que deben	

FIRMA FORMADOR: 

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

Fecha: Nov-26-2022	**Lugar:** LA FLORIDA	**Municipio:** ANOLAIMA	**Hora:** 2:00-4.00 pm	**N° de sesión:** 11	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Diagnosticar el nivel motriz de cada uno de los niños y niñas asistentes.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Bienvenida a la sesión, charla informativa y	**Introducción a la clase**	X	5	Platillos, silbato, terreno de juego, planillero, esfero
Confirmación de asistencia e inclusión de nuevos	**Llamado a lista**	X	5	
Movilidad articular iniciando de manera ascendente	**Movilidad Articular**	X	3	
A través de la realización de ejercicios como skipping	**Calentamiento**	X	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Balones, conos pliometricos, platillos, escalera polimotora y aros.
	Fuerza	Máxima			
Ejercicios de Salto a traves del uso de la escalera		Explosiva	**X**	15	
Cogidas bajo tierra.	Resistencia	Aeróbica	**X**		
Juegos de relevos con elemento.		Anaeróbica	X	15	
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
juegos de relevos sin elemento		Reacción	X	10	
	Flexibilidad	Estática			
		Dinámica			

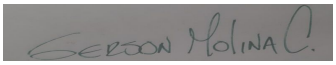
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Desplazamientos por el terreno de juego con balón	**Acoplamiento**	X	10	Platillos, conos, balones, silbato.
	Ritmo			
	Equilibrio			
Recorridos durante los ejercicios teniendo en cuenta la lateralidad y orden emitida por la formadora.	**Orientación**	X	Se aplica en todos los ejercicios.	
Durante la ejecución de todos los ejercicios se manejan diferentes ritmos de velocidad (caminando,	**Diferenciación**	X	Se aplica en todos los ejercicios.	
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Circuitos básicos de conducción del balón y aplicación	Conducción		20	Conos pliometricos, palos de escoba, platillos, escalera polimotora, aros, balones y petos
Juego 5 vs 5 entre los mismos compañeros, por	Juego 5 x 5		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Ejercicios dirigidos por la formadora y	Dialogo
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Reflexión acerca de la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Charla acerca de las dificultades que se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Refuerzo de los horarios en los que deben	

FIRMA FORMADOR: 

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

Fecha: Nov-28-2022	**Lugar:** LA FLORIDA	**Municipio:** ANOLAIMA	**Hora:** 2:00-4.00 pm	**N° de sesión:** 12	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Generar a traves de la aplicación de juegos y ejercicios el gusto de los niños y niñas por el deporte formativo, especificamente en la modalidad

Objetivo Específico: Generar conceptos tecnicos de la condución y remate a traves de la ejecución de circuitos físico-técnicos básicos.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Bienvenida a la sesión, charla informativa y	Introducción a la clase	X	5	Platillos, silbato, terreno de juego, planillero, esfero
Confirmación de asistencia e inclusión de nuevos	Llamado a lista	X	5	
Movilidad articular iniciando de manera ascendente	Movilidad Articular	X	3	
A través de la realización de ejercicios como skipping	Calentamiento	X	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Balones, conos pliometricos, platillos, escalera polimotora y aros.
	Fuerza	Máxima			
Ejercicios de Salto a traves del uso de la escalera		Explosiva	X	15	
Cogidas bajo tierra.	Resistencia	Aeróbica	X		
Juegos de relevos con elemento.		Anaeróbica	X	15	
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
juegos de relevos sin elemento		Reacción	X	10	
	Flexibilidad	Estática			
		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Desplazamientos por el terreno de juego con balón	Acoplamiento	X	10	Platillos, conos, balones, silbato.
	Ritmo			
	Equilibrio			
Recorridos durante los ejercicios teniendo en cuenta la lateralidad y orden emitida por la formadora.	Orientación	X	Se aplica en todos los ejercicios.	
Durante la ejecución de todos los ejercicios se manejan diferentes ritmos de velocidad (caminando,	Diferenciación	X	Se aplica en todos los ejercicios.	
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Básicos de Movimiento			

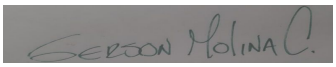
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Circuitos básicos de conducción del balón y aplicación	Conducción		20	Conos pliometricos, palos de escoba, platillos, escalera polimotora, aros, balones y petos
Juego 5 vs 5 entre los mismos compañeros, por	Juego 5 x 5		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Ejercicios dirigidos por la formadora y	Dialogo
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Reflexión acerca de la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Charla acerca de las dificultades que se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Refuerzo de los horarios en los que deben	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: Nov-30-2022	**Lugar:** LA FLORIDA	**Municipio:** ANOLAIMA	**Hora: 2**:00-4.00 pm	**N° de sesión:** 13	**N° de semana: 04**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General:

Objetivo Especifico: Diagnosticar el nivel motriz de cada uno de los niños y niñas asistentes.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Bienvenida a la sesión, charla informativa y	Introducción a la clase	X	5	Platillos, silbato, terreno de juego, planillero, esfero
Confirmación de asistencia e inclusión de nuevos	Llamado a lista	X	5	
Movilidad articular iniciando de manera ascendente	Movilidad Articular	X	3	
A través de la realización de ejercicios como skipping	Calentamiento	X	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Balones, conos pliometricos, platillos, escalera polimotora y aros.
	Fuerza	Máxima			
Ejercicios de Salto a traves del uso de la escalera		Explosiva	X	15	
Cogidas bajo tierra.	Resistencia	Aeróbica	X		
Juegos de relevos con elemento.		Anaeróbica	X	15	
	Velocidad	Máxima			
		Desplazamiento			
juegos de relevos sin elemento		Reacción	X	10	
	Flexibilidad	Estática			
		Dinámica			

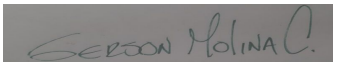
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Desplazamientos por el terreno de juego con balón	Acoplamiento	X	10	Platillos, conos, balones, silbato.
	Ritmo			
	Equilibrio			
Recorridos durante los ejercicios teniendo en cuenta la lateralidad y orden emitida por la formadora.	Orientación	X	Se aplica en todos los ejercicios.	
Durante la ejecución de todos los ejercicios se manejan diferentes ritmos de velocidad (caminando,	Diferenciación	X	Se aplica en todos los ejercicios.	

	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Básicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Circuitos básicos de conducción del balón y aplicación	Conducción		20	Conos pliometricos, palos de escoba, platillos, escalera polimotora, aros, balones y petos
Juego 5 vs 5 entre los mismos compañeros, por	Juego 5 x 5		20	

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Ejercicios dirigidos por la formadora y	Dialogo
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Reflexión acerca de la importancia del	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Charla acerca de las dificultades que se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Refuerzo de los horarios en los que deben	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: Nov-02-2022	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 4:00 A 6:00 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Realizar ejercicios de precisión con grupos mas grandes

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: Nov-05-2022	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora:4:00 - 6:00 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Conducir el balón a través de diferentes obstáculos

Objetivo Especifico: Reconocer la mejor parte del pie para controlar y conducir el balón

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Balones, Platillos, ping pong**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Conducir el balón con planta de pie por todo el	Fuerza	Máxima			
2. Conducir con borde interno		Explosiva			
3. Conducir con borde externo	Resistencia	Aeróbica	x	8	
4. Competencia de conducir el balón e ir a dejar el ping		Anaeróbica	x	8	
5.	Velocidad	Máxima	x	10	
6.		Desplazamiento	x	8	
7.		Reacción	x	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos, aros**
1. Circuito de salto pie juntos y un sol pie	Acoplamiento	x	5	
2. juego de estatuas	Ritmo	x	5	
3. Juego de imita mi posición	Equilibrio	x	8	
4	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: GERSON MOLINA C.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: Nov-07-2022	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 4pm - 6 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

Objetivo Especifico: Lograr convertir cuando el balón esta movimiento

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	x	5	

2. Movilidad articular céfalo- caudal		llamado a lista		x	3
3. Activación (congelados)		Movilidad Articular		x	5
4. Estiramiento		Calentamiento		x	7
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Balones, Platillos, ping pong**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Transportar el balón para luego patear al arco en	Fuerza	Máxima			
2. Ubica el balón y patea con la pierna que no es tan		Explosiva			
3. En parejas uno de los jugadores defiende y el	Resistencia	Aeróbica	x	8	
4		Anaeróbica	x	8	
5.	Velocidad	Máxima	x	10	
6.		Desplazamiento	x	8	
7.		Reacción	x	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos, aros**
1. Ejercicios de coordinación de pies para lograr un	Acoplamiento		x	5	
2. Trota de un extremo a otro pero en el regreso debe	Ritmo		x	5	
3. En circuito donde conduzca balón y patee	Equilibrio		x	8	
4	Orientación		x	5	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x		
8.	Patrones Básicos de Movimiento		x	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Balones**
1. Partido para aplicar en una situación real de juego lo				**18**	
2					
3					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.

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

Fecha: Nov-09-2022	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 4:00 - 6:00 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Conducir el balón a través de diferentes obstáculos

Objetivo Especifico: Reconocer la mejor parte del pie para controlar y conducir el balón

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	**X**	Autodisciplina		Participación	**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: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase		x	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista		x	3	
3. Activación (congelados)	Movilidad Articular		x	5	
4. Estiramiento	Calentamiento		x	7	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: balonces Platillos, ping pong**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Conducir el balón con planta de pie por todo el	Fuerza	Máxima			
2. Conducir con borde interno		Explosiva			
3. Conducir con borde externo	Resistencia	Aeróbica	x	8	
4. Competencia de conducir el balón e ir a dejar el ping		Anaeróbica	x	8	
5.	Velocidad	Máxima	x	10	
6.		Desplazamiento	x	8	
7.		Reacción	x	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos, aros**
1. Circuito de salto pie juntos y un sol pie	Acoplamiento		x	5	
2. juego de estatuas	Ritmo		x	5	

3. Juego de imita mi posición	Equilibrio	x	8	
4	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	5	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.

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

Fecha: Nov-12-2022	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 4:00 - 6:00 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Lograr recepcionar el balón con diferentes partes del cuerpo

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

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, balones
	Capacidad	**Manifestación**			
1. En parejas, uno de los compañeros pasara el balón	Fuerza	Máxima	**X**	5	
2. Pasar el balón al muslo y luego al pie para regresarla		Explosiva			
3. Pasar el balón para que el niño pueda recepcionar	Resistencia	Aeróbica	**x**	8	
4		Anaeróbica	**x**	8	
5.	Velocidad	Máxima	**x**	5	
6.		Desplazamiento	**x**	8	
7.		Reacción	**x**	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.

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

Fecha: Nov-14-2022	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 4pm - 6 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lograr controlar el balón dirigido

Objetivo Especifico: Ejecutar ejercicios para mejorar el cambio de dirección

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Platillos, ping pong**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Se ubican en parejas, uno de los compañeros debe	Fuerza	Máxima			
2. En parejas ahora una decepciona con el muslo		Explosiva			
3. En grupos de cuatro van a formar un cuadro, el	Resistencia	Aeróbica	**x**	8	
4. En grupos se van a realizar relevos en un circuito		Anaeróbica	**x**	8	
5.	Velocidad	Máxima	**x**	10	
6.		Desplazamiento	**x**	8	
7.		Reacción	**x**	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.

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

Fecha: Nov-16-2022	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 4:00-6:00 PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lograr recepcionar el balón con diferentes partes del cuerpo

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

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participación	**X**

Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, balones
	Capacidad	Manifestación			
1. En parejas, uno de los compañeros pasara el balón	Fuerza	Máxima	X	5	
2. Pasar el balón al muslo y luego al pie para regresarla		Explosiva			
3. Pasar el balón para que el niño pueda recepcionar	Resistencia	Aeróbica	x	8	
4		Anaeróbica	x	8	
5.	Velocidad	Máxima	x	5	
6		Desplazamiento	x	8	
7.		Reacción	x	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: GERSON MOLINA C.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: Nov-19-2022	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 4:00-6:00 PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lograr controlar el balón dirigido

Objetivo Especifico: Ejecutar ejercicios para mejor el cambio de dirección

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, ping pong
	Capacidad	Manifestación			
1. Se ubican en parejas, uno de los compañeros debe	Fuerza	Máxima			
2. En parejas ahora una recepcionar con el muslo		Explosiva			
3. En grupos de cuatro van a formar un cuadro, el	Resistencia	Aeróbica	x	8	
4. En grupos se van a realizar relevos en un circuito		Anaeróbica	x	8	
5.	Velocidad	Máxima	x	10	
6.		Desplazamiento	x	8	

7.		Reacción	**x**	5	
8.		Estática			
9.	Flexibilidad	Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos, aros**
1. Ejercicios de control con el empeine	Acoplamiento		**x**	5	
2. Se desplaza con el balón de un extremo a otro pero	Ritmo		x	5	
3. En circuito donde conduzca balón y patee	Equilibrio		x	8	
4	Orientación		x	5	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x		
8.	Patrones Básicos de Movimiento		x	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Balón, platillos, conos**
1. Partido para aplicar en una situación real de juego lo	**X**			**18**	
2					
3					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					

FIRMA FORMADOR: GERSON MOLINA C.

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

Fecha: Nov-21-2022	**Lugar: la florida**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 4pm - 6 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lograr controlar el balón dirigido

Objetivo Especifico: Ejecutar ejercicios para mejorar el cambio de dirección

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	**x**	5	
2. Movilidad articular céfalo- caudal	llamado a lista	**x**	3	
3. Activación (congelados)	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	**x**	7	
PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Platillos, ping pong**
	Capacidad	**Manifestación**		
1. Se ubican en parejas, uno de los compañeros debe	Fuerza	Máxima		
2. En parejas ahora una decepciona con el muslo		Explosiva		
3. En grupos de cuatro van a formar un cuadro, el	Resistencia	Aeróbica	**x**	8
4. En grupos se van a realizar relevos en un circuito		Anaeróbica	**x**	8
5.	Velocidad	Máxima	**x**	10
6.		Desplazamiento	**x**	8
7.		Reacción	**x**	5
8.	Flexibilidad	Estática		
9.		Dinámica		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos, aros**
1. Ejercicios de control con el empeine	Acoplamiento		**x**	5	
2. Se desplaza con el balón de un extremo a otro pero	Ritmo		x	5	
3. En circuito donde conduzca balón y patee	Equilibrio		x	8	
4	Orientación		x	5	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x		
8.	Patrones Básicos de Movimiento		x	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Balón, platillos, conos**
1. Partido para aplicar en una situación real de juego lo	**X**			**18**	
2					
3					
4.					

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

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.

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

Fecha: Nov-23-2022	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 4:00-6:00 PM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**

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

Objetivo General: Lograr controlar el balón dirigido

Objetivo Especifico: Ejecutar ejercicios para mejor el cambio de dirección

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Platillos, ping pong**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Se ubican en parejas, uno de los compañeros debe	Fuerza	Máxima			
2. En parejas ahora una recepcionar con el muslo		Explosiva			
3. En grupos de cuatro van a formar un cuadro, el	Resistencia	Aeróbica	**x**	8	
4. En grupos se van a realizar relevos en un circuito		Anaeróbica	**x**	8	
5.	Velocidad	Máxima	**x**	10	
6.		Desplazamiento	**x**	8	
7.		Reacción	**x**	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

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

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.

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

Fecha: Nov-26-2022	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 4pm - 6 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**

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

Objetivo General: Realizar ejercicios con la pierna menos hábil para lograr un mejor control del balón							
Objetivo Especifico: Realizar ejercicios de precisión con grupos mas grandes							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participación	**X**
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Silbato**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Saltos con pie derecho e izquierdo en sostenido	Fuerza	Máxima			
2. Sentarse y al sonido del silbato se levanta		Explosiva	**x**	7	
3. En parejas se ubican de espalda y al	Resistencia	Aeróbica	**x**	10	
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción	**x**	8	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : Silbato, balones, conos**
1. Se organizan en grupo de tres y entregan el balón	Acoplamiento		**x**	7	
2.zig zag y entrega el balón con pie no hábil	Ritmo		x	7	
3. Sentados, de rodillas y al sonido del silbato	Equilibrio		x	7	
4. Experimenta todas las zonas con las que	Orientación		x	10	
5.	Diferenciación		x	8	
6.	Reacción		x	12	
7.	Adaptación		x	7	
8.	Patrones Básicos de Movimiento		x	7	

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

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

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: Nov-28-2022	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 4:00-6:00 PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Lograr controlar el balón dirigido					
Objetivo Especifico: Ejecutar ejercicios para mejor el cambio de dirección					
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):					
VALORES SOCIALES Y PERSONALES					
Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participación	**X**
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio	**X**	Recompensa	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Platillos, ping pong**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Se ubican en parejas, uno de los compañeros debe	Fuerza	Máxima			

2. En parejas ahora una recepcionar con el muslo	Fuerza	Explosiva			
3. En grupos de cuatro van a formar un cuadro, el	Resistencia	Aeróbica	x	8	
4. En grupos se van a realizar relevos en un circuito		Anaeróbica	x	8	
5.	Velocidad	Máxima	x	10	
6.		Desplazamiento	x	8	
7.		Reacción	x	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos, aros**
1. Ejercicios de control con el empeine	Acoplamiento		x	5	
2. Se desplaza con el balón de un extremo a otro pero	Ritmo		x	5	
3. En circuito donde conduzca balón y patee	Equilibrio		x	8	
4	Orientación		x	5	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x		
8.	Patrones Básicos de Movimiento		x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: GERSON MOLINA C.

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

Fecha: Nov-30-2022	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 4:00-6:00 PM**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Lograr controlar el balón dirigido							
Objetivo Especifico: Ejecutar ejercicios para mejor el cambio de dirección							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participación	**X**
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	**X**	Cumplimiento		Juego Limpio	**X**	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

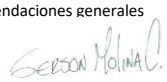
ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Platillos, ping pong**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Se ubican en parejas, uno de los compañeros debe	Fuerza	Máxima			
2. En parejas ahora una recepcionar con el muslo		Explosiva			
3. En grupos de cuatro van a formar un cuadro, el	Resistencia	Aeróbica	x	8	
4. En grupos se van a realizar relevos en un circuito		Anaeróbica	x	8	
5.	Velocidad	Máxima	x	10	
6.		Desplazamiento	x	8	
7.		Reacción	x	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos, aros**
1. Ejercicios de control con el empeine	Acoplamiento		x	5	
2. Se desplaza con el balón de un extremo a otro pero	Ritmo		x	5	
3. En circuito donde conduzca balón y patee	Equilibrio		x	8	
4	Orientación		x	5	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x		
8.	Patrones Básicos de Movimiento		x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Balón, platillos,**

1. Partido para aplicar en una situación real de juego lo	**X**		**18**	**conos**
2				
3				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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: Nov-02-2022	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**		**Hora: 6:oo a 8:00 pm**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Trabajar fundamentos tecnicos aplicados al deporte							
Objetivo Especifico: Ejecutar ejercicios especificos al futbol de salon							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar el gesto técnico de los deportistas							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	**X**	5	**N/A**
2.verificacion de los asistentes	llamado a lista	**X**	5	
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	**X**	3	
4. actividades grupales	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejecucion de fintas y desplazamientos en el campo	Fuerza	Maxima			
2. cambios de direccion		Explosiva		10	
3.	Resistencia	Aerobica	**x**	5	**balones, platos, conos**
4.		Anaerobica	**x**	5	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. 1 vs 1	**X**		**10**	
2. 2 vs 2	**X**		**10**	**MATERIALES Y RECURSO**
3. Sistema de juego 3-1		**X**	**10**	
4. ACCION REAL DE JUEGO	**X**	**X**	**20**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: Nov-05-2022	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**		**Hora: 6:oo a 8:00 pm**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA				**Nº De Deportistas: 15**			**Edades: 13a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: trabajo de fundamentos tecnicos sin balon							
Objetivo Especifico: trabajo y manejo en la velocidad en los desplazamientos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
1. manejo del cuerpo y de los desplazamientos	**Capacidad**	**Manifestaciòn**			
2. velocidad de reaccion	Fuerza	Maxima	**x**	10	
3. cambios de direccion compuesto		Explosiva	**x**	10	
	Resistencia	Aerobica	**x**	5	
5.		Anaerobica			**conos, aros balones**

5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn	**x**	5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
	Acoplamiento				
	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				**MATERIALES Y RECURSO**
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	
1. Conduce balón hasta llegar al cono que tiene en frente, lo elude y remata a porteria	**X**			**10**	
2. Realiza regates y fintas eludiendo una fila de conos, despues se dirigirá al cono que indique el entrenador y rematará a portería	**X**			**10**	
3 sistema de juego 3-1		**X**		**10**	
4. Formas jugadas 5vs 5	**X**	**X**		**20**	
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	cefalo caudal		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto		

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.

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

Fecha: Nov-07-2022	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 6:00 A 8:00 PM**	**N° de sesión: 3**	
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**Nº De Deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: trabajar la interceptación en el desarrollo de juego					
Objetivo Especifico: trabajar fundamentos tecnicos del futbol sala sin balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. verificacion estado de salud	llamado a lista	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO**
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	**X**	3	
4. actividad grupal	Calentamiento	**X**	7	
PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1. realizar la interceptacion en 3 aspectos desvio, despeje y corte de la jugada	Fuerza	Maxima		
2. trabajo de coordinacion de grupos		Explosiva	**x**	10
	Resistencia	Aerobica		10
		Anaerobica	**x**	10
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn	**x**	5
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción		x	5
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

conos, aros, platos, balones

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
Circuito 1 de conducción	**X**		**10**	
Circuito 2 Conducción y pase	**X**		**10**	
Circuito 3 Conduccion pase y remate	**X**		**10**	
formas jugadas 5 vs 5	**X**	**X**	**20**	
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	5	Ejercicios dirigidos		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	2	explicacion y mediacion de los mismos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	2	verificacion de objetivos propuestos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	1	realizacion de 1 ejercicio propuesto		

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.

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

Fecha: Nov-09-2022	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 6:oo a 8: 00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**Nº De Deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: trabajar ejercicios de recuperacion

Objetivo Especifico: realizar ejercicios de estiramiento pasivo y activo para la recuperacion de los deportistas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Identificar y perfeccionar sistemas de juegos 3-1

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo aerobico de baja intensidad	Fuerza	Maxima			
2. ejercicios mentales y juegos tradicionales		Explosiva			
3. trabajo de recuperacion con balon	Resistencia	Aerobica	**x**	60	
		Anaerobica			**conos**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica		15	
9.		Dinamica		15	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
circuito pase y remate	**X**		**10**	
circuito 2 Control dirigido pase y remate	**X**		**10**	**balones, conos**
Sistema de juego		**X**	**10**	
Formas jugadas 5 vs 5	**X**	**X**	**20**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: GERSON MOLINA C.

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

Fecha: Nov-12-2022	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 6:oo a 8:00 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**Nº De Deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: trabajar aspectos tacticos del juego

Objetivo Especifico: identificar ejercicios fisicos y tecnicos en ataque y defensa

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Identoficar y perfeccionar los diferentes sistemas de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. actividades iniciales para marcaje	**x**		**10**	
2. actividades iniciales para fintas	**x**		**10**	**balones, conos**
3. Formas jugadas 5 vs 5	**x**	**x**	**20**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: GERSON MOLINA C.

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

Fecha: Nov-14-2022	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 6. 00 - 8.00 PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**Nº De Deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: trabajar fundamentos tacticos en ataque y en defensa

Objetivo Especifico: fundamentar al deportista con ejercicios de ataque y defensa

Objetivo Tecnico o Tactico : trabajar las transiciones en ataque y defensa

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajar transiciones aplicadas al deporte	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2. mediante ejercicios de coordinacion grupal trabajas		Explosiva	**x**	10	
3. trabajo de la decision individual	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
		Anaerobica	**x**	10	**conos**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9.		Dinamica	x	10	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. sistemas de juego en ataque y defensa			**10**	
2. ejercicios de velocidad			**10**	**balones, conos**
3. ejercicios con cambios de ritmo			**10**	
4. ejercicios para desplazamientos				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: GERSON MOLINA C.

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

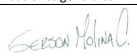
Fecha: Nov-16-2022	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 6.00 - 8.00 PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**Nº De Deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: trabajar fundamentos tacticos en ataque y en defensa

Objetivo Especifico: fundamentar al deportista con ejercicios de ataque y defensa							
Objetivo Tecnico o Tactico : trabajar las transiciones en ataque y defensa							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	x
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. verificacion estado de salud	llamado a lista	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO**
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	**X**	3	
4. ludica grupal	Calentamiento	**X**	7	
PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1. trabajar transiciones aplicadas al deporte	Fuerza	Maxima	**x**	10
2. mediante ejercicios de coordinacion grupal trabajas		Explosiva	**x**	10
3. trabajo de la decision individual	Resistencia	Aerobica	**x**	10
		Anaerobica	**x**	10
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10
9.		Dinamica	x	10
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación		x	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. sistemas de juego en ataque y defensa			**10**	
2. ejercicios de velocidad			**10**	**balones, conos**
3. ejercicios con cambios de ritmo			**10**	
4. ejercicios para desplazamientos				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto	



FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: Nov-19-2022	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 6.00 - 8.00 PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 4**
nombre de formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**Nº De Deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: trabajar acciones combinadas con y sin balon					
Objetivo Especifico: realizar trabajos integrados con y sin balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Identificar los sistemas defensivos					
VALORES SOCIALES Y PERSONALES					
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	x
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. verificacion estado de salud	llamado a lista	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO**
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	**X**	3	
4. ludica grupal	Calentamiento	**X**	7	
PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1. dominio del balon con las superficies de contacto	Fuerza	Maxima	**x**	10
2. recepcion y pase		Explosiva	**x**	10
3. posicionamiento en el campo de juego	Resistencia	Aerobica	**x**	10
4.		Anaerobica	**x**	10
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento	**x**	10
7.		Reacciòn		10
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	
9.		Dinamica	x	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación		x	10
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación		x	10
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

conos

MATERIALES Y RECURSO

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. conduccion del balon			**10**	
2. trabajo en circuito sin balon			**10**	**balones, conos**

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

FIRMA FORMADOR: GERSON MOLINA C.

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

Fecha: Nov-21-2022	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 6.00 - 8.00 PM**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**Nº De Deportistas: 15**			**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: trabajar en los fundamentos tacticos ofensivos

Objetivo Especifico: ejercicios de fundamentacion a la tacticos colectiva

Objetivo Tecnico o Tactico: trabajo de sistemas de juego y realizacion en alta intensidad

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. sistemas de juego aplicados al deporte	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2. trabajo anaerobico por medio de ejercicios de		Explosiva	**x**	10	
3. fuerza resistencia	Resistencia	Aerobica	**x**		
4. velocidad de reaccion		Anaerobica	**x**	20	**conos**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. rombo			**10**	
2. 2 x 2			**10**	**balones, conos**

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

FIRMA FORMADOR: GERSON MOLINA C.

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

Fecha: Nov-23-2022	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 6.00 - 8.00 PM**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**Nº De Deportistas: 15**			**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: trabajar en los fundamentos tacticos ofensivos

Objetivo Especifico: ejercicios de fundamentacion a la tacticos colectiva

Objetivo Tecnico o Tactico: trabajo de sistemas de juego y realizacion en alta intensidad

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	

1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase		**X**	5	
2. verificacion estado de salud	llamado a lista		**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO**
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular		**X**	3	
4. ludica grupal	Calentamiento		**X**	7	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. sistemas de juego aplicados al deporte	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2. trabajo anaerobico por medio de ejercicios de		Explosiva	**x**	10	
3. fuerza resistencia	Resistencia	Aerobica	**x**		
4. velocidad de reaccion		Anaerobica	**x**	20	**conos**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio		x	10	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		x	10	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	
1. rombo				**10**	
2. 2 x 2				**10**	**balones, conos**
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	cefalo caudal		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto		

FIRMA FORMADOR: GERSON MOLINA C.

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

Fecha: Nov-26-2022	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 6.00 - 8.00 PM**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 5**	
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**Nº De Deportistas: 15**			**Edades: 13 a 17 años**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: trabajar capacidad aerobica							
Objetivo Especifico: clase de actividad fisica musicalizada							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	x
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. verificacion estado de salud	llamado a lista	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO**
3. movilidad articular activa, en caminata	Movilidad Articular	**X**	3	
4. ludica grupal	Calentamiento	**X**	7	
PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1. actividad fisica musicalizada	Fuerza	Maxima		
2. trabajo aerobico anaerobico		Explosiva		
3. desarrollo de la felixibilidad	Resistencia	Aerobica		**50**
		Anaerobica		**10**
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		10
9.		Dinamica		10
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			**MATERIALES Y RECURSO**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			
PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
2 vs 2	**X**		**10**	
3 vs 2	**X**		**10**	
Sistemas defensivos		**X**	**10**	
Formas jugadas 5 vs 5	**X**	**X**	**20**	
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto	

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.

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

Fecha: Nov-28-2022	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 6.00 - 8.00 PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**Nº De Deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: trabajo de recuperación al deportista
Objetivo Especifico: ejercicios analiticos y de propiocepcion
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Identifica los diferentes sistema de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. actividad de estiramiento pasivo y activo	Fuerza	Maxima			
2. juegos recreo deportivos		Explosiva			
3. manejo de emociones	Resistencia	Aerobica	**x**	30	
4.		Anaerobica	**x**	10	**conos**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**	20	
9.		Dinamica	x	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			
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	
2 vs 2	**X**		**10**	
3 vs 2	**X**		**10**	
Sistemas defensivos		**X**	**10**	
Formas jugadas 5 vs 5	**X**	**X**	**20**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.

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

Fecha: Nov-30-2022	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 6.00 - 8.00 PM**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**Nº De Deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: trabajar en los fundamentos tacticos ofensivos
Objetivo Especifico: ejercicios de fundamentacion a la tacticos colectiva
Objetivo Tecnico o Tactico: trabajo de sistemas de juego y realizacion en alta intensidad

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. sistemas de juego aplicados al deporte	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2. trabajo anaerobico por medio de ejercicios de		Explosiva	**x**	10	
3. fuerza resistencia	Resistencia	Aerobica	**x**		
4. velocidad de reaccion		Anaerobica	**x**	20	**conos**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			

9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio		x	10	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		x	10	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	
1. rombo				**10**	
2. 2 x 2				**10**	**balones, conos**
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	cefalo caudal		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismos		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	verificacion de objetivos propuestos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	realizacion de 1 ejercicio propuesto		

FIRMA FORMADOR: 

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3-Dec-22	**LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 2:00 - 4:00 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Realizar ejercicios de propiocepción, por medio de ejercicios sin balón para una mejor ubicación en el espacio					
Objetivo Especifico: Realizar ejercicios de precisión					
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : Silbato, balones, conos**
1. En parejas entregan el balón con pie dominante	Acoplamiento	**x**	7	
2.zig zag y entrega el balón	Ritmo	x	7	
3. Sentados, de rodillas y al sonido del silbato llevan el balón al otro extremo del campo	Equilibrio	x	7	
4. Experimenta todas las zonas con las que puede tener contacto con el balón en diferentes velocidades	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción	x	12	
7.	Adaptación	x	7	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5-Dec-22	**Lugar: Anolaima**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 2 pm - 4 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Realizar ejercicios de propiocepción, por medio de ejercicios sin balón para una mejor ubicación en el espacio					
Objetivo Especifico: Realizar ejercicios de precisión					
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina		Participación	

Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: GERSON MOLINA C.

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

Fecha: 7-Dec-22	**LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 2:00 - 4:00 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Conocer las partes del cuerpo con las que puede golpear la pelota

Objetivo Especifico: Conducir el balón a través de diferentes obstáculos

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, ping pong
	Capacidad	Manifestación			
1. Recoger los platillos por todo el campo	Fuerza	Máxima			
2. Desplazamientos laterales		Explosiva			
3. Al escuchar el comando del entrenador	Resistencia	Aeróbica	x	8	
4. Competencia ir a dejar el ping pong al		Anaeróbica	x	8	
5.	Velocidad	Máxima	x	10	
6.		Desplazamiento	x	8	
7.		Reacción	x	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platillos, aros
1. Circuito de salto pie juntos y un sol pie	Acoplamiento	x	5	
2. juego de estatuas	Ritmo	x	5	
3. Juego de imita mi posición	Equilibrio	x	8	
4	Orientación	x	5	

5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación	x	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Balón, platillos, conos
1. Conducción de balón por todo el campo con la			10	
2. Conducción con borde interno pie hábil			8	
3				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.

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

Fecha: 10-Dec-22	**LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 2:00 - 4:00 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6-8**

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Ejecutar pases con las manos por medio de ejercicios didácticos para tener mayor noción del saque

Objetivo Especifico: Realizar ejercicios de fuerza

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Botellas llenas de agua, Botellas llenas de arena, bolsa
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Se realizará un circuito en donde el niño se	Fuerza	Máxima	**x**	15	
2. Ejercicios de estiramiento específicos		Explosiva			
3	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica	**x**	8	
5.	Velocidad	Máxima	**x**	5	
6.		Desplazamiento	**x**	5	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática	**x**	7	
9.		Dinámica	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : Balones, balón en foamy
1. iniciarán acostados, luego deben sentarse	Acoplamiento			
2. En parejas llevaran al compañero en carretilla	Ritmo	x	8	
3. La siguiente actividad es ponchados pero	Equilibrio			
4.	Orientación	x	7	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	8	
7.	Adaptación	x	7	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Balones
1. Se ubicará en la línea final para luego pasar	X		10	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12-Dec-22	Lugar: Anolaima	Municipio: ANOLAIMA	Hora: 2 pm - 4 pm	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			N° de deportistas: 15		Edades: 6-8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Conocer las partes del cuerpo con las que puede golpear la pelota

Objetivo Especifico: Conducir el balón a través de diferentes obstáculos

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Platillos, ping pong
	Capacidad	Manifestación			
1. Recoger los platillos por todo el campo	Fuerza	Máxima			
2. Desplazamientos laterales		Explosiva			
3. Al escuchar el comando del entrenador	Resistencia	Aeróbica	x	8	
4. Competencia ir a dejar el ping pong al		Anaeróbica	x	8	
5.	Velocidad	Máxima	x	10	
6.		Desplazamiento	x	8	
7.		Reacción	x	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : platillos, aros
1. Circuito de salto pie juntos y un sol pie	Acoplamiento	x	5	
2. juego de estatuas	Ritmo	x	5	
3. Juego de imita mi posición	Equilibrio	x	8	
4	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Balón, platillos, conos
1. Conducción de balón por todo el campo con la	X		10	
2. Conducción con borde interno pie hábil	X		8	
3				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.

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

Fecha: 14-Dec-22	LA FLORIDA	Municipio: ANOLAIMA	Hora: 2:00 - 4:00 PM	N° de sesión: 6	N° de semana: 3
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			N° de deportistas: 15		Edades: 6-8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Realizar ejercicios de reacción con el fin de tomar decisiones de manera ágil

Objetivo Especifico: Lograr mayor velocidad en los ejercicios de balón y sin balón

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Silbato
	Capacidad	Manifestación			
1. Se ubican frente a frente y al escuchar el	Fuerza	Máxima			
2. Sentarse y al sonido del silbato se levanta		Explosiva	x	7	
3. En parejas se ubican de espalda y al	Resistencia	Aeróbica	x	10	
4. Saltos con pie derecho e izquierdo		Anaeróbica			

5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción	**x**	8	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : Silbato, balones, conos**
1. En parejas entregan el balón con pie dominante	Acoplamiento		**x**	7	
2.zig zag y entrega el balón	Ritmo		x	7	
3. Sentados, de rodillas y al sonido del silbato	Equilibrio		x	7	
4. Experimenta todas las zonas con las que	Orientación		x	10	
5.	Diferenciación		x	8	
6.	Reacción		x	12	
7.	Adaptación		x	7	
8.	Patrones Básicos de Movimiento		x	7	
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**		**Tiempo 10 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : Balón**
1. Partidos en todo el campo para aplicar	**x**			**10**	
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					

FIRMA FORMADOR: GERSON MOLINA C.

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

Fecha: 17-Dec-22	**LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 2:00 - 4:00 PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Utilizar todas las partes del cuerpo con las que puede golpear la pelota

Objetivo Especifico: Conducir el balón con el pie menos dominante

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Platillos, ping pong**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Recoger los platillos por todo el campo	Fuerza	Máxima			
2. Desplazamientos laterales		Explosiva			
3. Al escuchar el comando del entrenador	Resistencia	Aeróbica	**x**	8	
4. Competencia ir a dejar el ping pong al		Anaeróbica	**x**	8	
5.	Velocidad	Máxima	**x**	10	
6.		Desplazamiento	**x**	8	
7.		Reacción	**x**	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos, aros**
1. Circuito de salto pie juntos y un sol pie	Acoplamiento		**x**	5	
2. juego de estatuas	Ritmo		x	5	
3. Juego de imita mi posición	Equilibrio		x	8	
4	Orientación		x	5	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x		
8.	Patrones Básicos de Movimiento		x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Balón, platillos, conos**
1. Conducción de balón por todo el campo con la			**10**	
2. Conducción con borde interno pie hábil			**8**	
3				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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: 19-Dec-22	**Lugar: Anolaima**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 2 pm- 4 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Ejecutar pases con las manos para lograr una mayor precisión en el saque					
Objetivo Especifico: Realizar ejercicios de fuerza con auto cargas					
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Botellas llenas de agua, Botellas llenas de arena, bolsa**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Se realizará un circuito en donde el niño se	Fuerza	Máxima	**x**	15	
2. Ejercicios de estiramiento específicos		Explosiva			
3	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica	**x**	8	
5.	Velocidad	Máxima	**x**	5	
6.		Desplazamiento	**x**	5	
7.		Reacción			
8.	Flexibilidad	Estática	**x**	7	
9.		Dinámica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : Balones, balón en foamy**
1. iniciarán acostados, luego deben sentarse	Acoplamiento			
2. En parejas llevaran al compañero en carretilla	Ritmo	x	8	
3. La siguiente actividad es ponchados pero	Equilibrio			
4.	Orientación	x	7	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	8	
7.	Adaptación	x	7	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Balones**
1. Se ubicará en la línea final para luego pasar	X		10	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
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: 21-Dec-22	**LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 2:00 - 4:00 PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Conocer la posición básica de defensa					
Objetivo Especifico: Ejecutar desplazamiento en diferentes direcciones					
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

4. Estiramiento	Calentamiento		**x**	7	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Desplazamiento como un cangrejo por todo el	Fuerza	Máxima			
2. Cambios de dirección		Explosiva			
3. En parejas uno trota y el compañero	Resistencia	Aeróbica	**x**	10	
4		Anaeróbica	**x**	10	
5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento	**x**	15	
7.		Reacción	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO ; Balones, conos, platillos**
1. En parejas deben quitarse el balón en una zona	Acoplamiento				
2.Se ubicaran unos obstáculos, los cuales	Ritmo				
3. Conducción de balón por todo el campo	Equilibrio				
4.	Orientación		x	10	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		x	10	
7.	Adaptación				
8.	Patrones Básicos de Movimiento		x	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Balón**
1. Partido entre ellos para aplicar la defensa				**15**	
2.					
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Músculos Caudo-cefalico		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios		
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: 3-dic-22	**Lugar: CAPREA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 4:00 pm 6:00 p**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Adaptar a cada uno de los deportistas a los diferentes gestos técnicos del fútbol de salón a través de la aplicación de diversos ejercicios.

Objetivo Especifico: Realizar ejercicios específicos para que los deportistas adquieran el gesto técnico de la conducción

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Explicación de las actividades	Introducción a la clase	X	5	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia, Petos, aros y silbato**
2.Verificacion de asistencia	llamado a lista	X	1	
3. Movilidad articular Espejo dirigida	Movilidad Articular	X	5	
4. Activación a través de juegos	Calentamiento	X	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			
1. Saltos con pie derecho e izquierdo.	Fuerza	Máxima			**MATERIALES Y RECURSO: Silbato**
2. Sentarse y al sonido del silbato se levanta y corre hacia un punto determinado previamente a máxima velocidad.		Explosiva	x	7	
3. En parejas se ubican para jugar Blancos y Negros y/o Micos y palos	Resistencia	Aeróbica	x	8	
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción	x	10	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. Se organizan en grupo de tres y entregan el balón con pie dominante	Acoplamiento	x	7	**MATERIALES Y RECURSO : Silbato, balones, conos, platillos**
2.zig zag y entrega el balón con pie hábil	Ritmo	x	7	
3. Sentados, de rodillas y al sonido del silbato llevan el balón al otro extremo del campo con el pie dominante	Equilibrio	x	7	
4. Circuitos de conducción variando las direcciones y distancias	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción	x	12	
7.	Adaptación	x	7	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo 10 MIN	
1. Formas jugadas 5 vs 5	x		**10**	**MATERIALES Y RECURSO : Balón**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5	Elongación del tren inferior y superior	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Autoevaluación con respecto a los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		1	Autoevaluación de la ejecución de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Recomendaciones acerca del uso del	

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.

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

Fecha: 5-dic-22	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 4:00-6:00 PM**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Conducir el balón a través de diferentes obstáculos						
Objetivo Especifico: Reconocer la mejor parte del pie para controlar y conducir el balón						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Explicación de las actividades	Introducción a la clase	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia, Petos, aros y silbato**
2.Verificacion de asistencia	llamado a lista	**X**	1	
3. Movilidad articular Espejo dirigida	Movilidad Articular	**X**	5	
4. Activación a través de juegos	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Saltos con pie derecho e izquierdo.	Fuerza	Máxima			**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia, Petos, aros y silbato**
2. Sentarse y al sonido del silbato se levanta		Explosiva	**x**	7	
3. En parejas se ubican para jugar Blancos y Negros	Resistencia	Aeróbica	**x**	8	
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. Se organizan en grupo de tres y entregan el	Acoplamiento	**x**	7	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia, Petos, aros y silbato**
2.zig zag y entrega el balón con pie hábil	Ritmo	x	7	
3. Sentados, de rodillas y al sonido del silbato	Equilibrio	x	7	
4. Circuitos de conducción variando las direcciones	Orientación	x	10	
5.	Diferenciación	x	8	
6.	Reacción	x	12	
7.	Adaptación	x	7	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo 10 MIN**	
1. Formas jugadas 5 vs 5	**x**		**10**	**MATERIALES Y RECURSO : Balón**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento		5	Elongación del tren inferior y superior	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Autoevaluación con respecto a los valores fomentados durante la sesión.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		1	Autoevaluación de la ejecución de los diferentes ejercicios.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Recomendaciones acerca del uso del	

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.

FIRMA FORMADOR:

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

Fecha: 7-dic-22	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 4pm - 6 pm**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Lograr patear el balón desde diferentes distancias al arco						
Objetivo Especifico: Lograr convertir cuando el balón esta movimiento						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	

Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Introducción a la clase	Introducción a la clase	x	5	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista	x	3	
3. Activación ejercicios dirigidos	Movilidad Articular	x	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5	Ejercicios dirigidos iniciando desde el tren inferior	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Correcciones de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.

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

Fecha: 10-dic-22	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 4:00 pm - 6:00**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Conducir el balón a través de diferentes obstáculos

Objetivo Especifico: Reconocer la mejor parte del pie para controlar y conducir el balón

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	X	Autodisciplina		Participación	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. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	x	5	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia**
2, Verificación de asistencia	llamado a lista	x	3	
3. Activación (congelados)	Movilidad Articular	x	5	
4. Estiramiento	Calentamiento	x	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas	Tiempo 90 MIN

	Capacidad	Manifestación			
1. Conducir el balón con planta de pie por todo el	Fuerza	Máxima			
2. Conducir con borde interno		Explosiva			
3. Conducir con borde externo	Resistencia	Aeróbica	x	8	MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia, Petos, aros, platillos, conos y silbato
4. Competencia de conducir el balón e ir a dejar el		Anaeróbica	x	8	
5.	Velocidad	Máxima	x	10	
6.		Desplazamiento	x	8	
7.		Reacción	x	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. Circuito de salto pie juntos y un sol pie	Acoplamiento	x	5	MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia, Petos, aros, platillos, conos y silbato
2. juego de estatuas	Ritmo	x	5	
3. Juego de imita mi posición	Equilibrio	x	8	
4	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x	5	
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5	Ejercicios dirigidos iniciando desde el tren	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Correcciones de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: GERSON MOLINA C.

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

Fecha: 12-dic-22	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 4:00 - 6:00 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lograr decepcionar el balón con diferentes partes del cuerpo

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

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			
1. En parejas, uno de los compañeros pasara el	Fuerza	Máxima	X	5	MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia, Petos, aros, platillos, conos y silbato
2. Pasar el balón al muslo y luego al pie para		Explosiva			
3. Pasar el balón para que el niño pueda	Resistencia	Aeróbica	x	5	
4		Anaeróbica	x	5	
5.	Velocidad	Máxima	x	5	
6.		Desplazamiento	x	5	
7.		Reacción	x	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. Ejercicios de relevos	Acoplamiento	x	5	MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia, Petos, aros, platillos, escalera de coordinación, conos y silbato
2. Trota de un extremo a otro pero en el regreso	Ritmo	x	5	
3. Se realizará un circuito y en cada estación	Equilibrio	x	5	
4. Coordinación con escalera	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			

6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Básicos de Movimiento			
PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Balón, platillos, conos**
CIRCUITO CONDUCCION	**X**	**X**	**15**	
CIRCUITO MIXTO CONDUCCIÓN Y REMATE			**15**	
FORMAS JUGADAS 5 VS 5	**X**	**X**	**20**	
4.				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Ejercicios dirigidos iniciando desde el tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Correcciones de los ejercicios	
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: 14-dic-22	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 4pm - 6 pm**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 18**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Lograr controlar el balón dirigido						
Objetivo Especifico: Ejecutar ejercicios para mejorar el cambio de dirección						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Se ubican en parejas, uno de los compañeros debe pasar el balón y recepcionar con muslo haciendo control dirigido para dejarlo en el pie hábil	Fuerza	Máxima			**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia, Petos, aros, platillos, escalera de coordinación, conos y silbato**
2. En parejas ahora una decepciona con el muslo dirigiéndolo a la pierna menos hábil		Explosiva			
3. En grupos de cuatro van a formar un cuadro, el jugador debe pasar el balón y desplazarse al lugar donde paso el balón	Resistencia	Aeróbica	**x**	8	
4. En grupos se van a realizar relevos en un circuito donde habrán estaciones de velocidad continua y resistencia.		Anaeróbica	**x**	8	
5.	Velocidad	Máxima	**x**	10	
6.		Desplazamiento	**x**	8	
7.		Reacción	**x**	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia, Petos, aros, platillos, escalera de coordinación, conos y silbato**
1. Ejercicios de control con el empeine	Acoplamiento		**x**	5	
2. Se desplaza con el balón de un extremo a otro	Ritmo		x	5	
3. En circuito donde conduzca balón y patee	Equilibrio		x	8	
4	Orientación		x	5	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación		x		
8.	Patrones Básicos de Movimiento		x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Balón, platillos, conos**
juego 5 vs 5	**X**	**X**	**18**	

2				
3				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Ejercicios dirigidos iniciando desde el tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Correcciones de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.

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

Fecha: 17-dic-22	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 4:00-6:00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 9-12**

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

Objetivo General: Lograr controlar el balón técnicamente con diferentes partes del cuerpo

Objetivo Especifico: Ejecutar ejercicios para controlar el balón y pasarlo de la manera efectiva

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestación**			
1. En parejas, uno de los compañeros pasara el	Fuerza	Máxima	**X**	5	
2. Pasar el balón al muslo y luego al pie para		Explosiva			
3. Pasar el balón para que el niño pueda	Resistencia	Aeróbica	**x**	8	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia, Petos, aros, platillos, escalera de coordinación, conos y silbato**
4		Anaeróbica	**x**	8	
5.	Velocidad	Máxima	**x**	5	
6		Desplazamiento	**x**	8	
7.		Reacción	**x**	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Balón, platillos, conos**
1. Partido para aplicar en una situación real de			**18**	
2				
3				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	Ejercicios dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Motivación y correcciones de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19-dic-22	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 4:00-6:00 PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lograr controlar el balón dirigido

Objetivo Especifico: Ejecutar ejercicios para mejor el cambio de dirección

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			
1. Se ubican en parejas, uno de los compañeros	Fuerza	Máxima			
2. En parejas ahora una decepcionar con el muslo		Explosiva			
3. En grupos de cuatro van a formar un cuadro, el	Resistencia	Aeróbica	x	8	MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia, Petos, aros, platillos, escalera de coordinación, conos y silbato
4. En grupos se van a realizar relevos en un circuito		Anaeróbica	x	8	
5.	Velocidad	Máxima	x	10	
6.		Desplazamiento	x	8	
7.		Reacción	x	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. Ejercicios de control con el empeine	Acoplamiento	x	5	
2. Se desplaza con el balón de un extremo a otro	Ritmo	x	5	
3. En circuito donde conduzca balón y patee	Equilibrio	x	8	MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia, Petos, aros, platillos, escalera de coordinación, conos y silbato
4	Orientación	x	5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Básicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.

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

Fecha: 21-dic-22	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 4pm - 6 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lograr controlar el balón dirigido

Objetivo Especifico: Ejecutar ejercicios para mejorar el cambio de dirección

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia
1. Explicación de las actividades y asistencia	Introducción a la clase	x	5	

2, Verificación de asistencia	llamado a lista		**x**	3	
3. Activación (congelados)	Movilidad Articular		**x**	5	
4. Estiramiento	Calentamiento		**x**	7	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Se ubican en parejas, uno de los compañeros	Fuerza	Máxima			
2. En parejas ahora una decepciona con el muslo		Explosiva			
3. En grupos de cuatro van a formar un cuadro, el	Resistencia	Aeróbica	**x**	8	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia, Petos, aros, platillos, escalera de coordinación, conos y silbato**
4. En grupos se van a realizar relevos en un circuito		Anaeróbica	**x**	8	
5.	Velocidad	Máxima	**x**	10	
6.		Desplazamiento	**x**	8	
7.		Reacción	**x**	5	
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
1. Ejercicios de control con el empeine	Acoplamiento		**x**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia, Petos, aros, platillos, escalera de coordinación, conos y silbato**
2. Se desplaza con el balón de un extremo a otro	Ritmo		x	5	
3. En circuito donde conduzca balón y patee	Equilibrio		x	8	
4. El deportista rueda continuamente un aro por la cancha, sin dejarlo caer. A la señal del entrenador, conduce con el pie el balón	Orientación		**X**	5	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. Gallina ciega con obstáculos y por parejas Campo lleno de conos distribuidos aleatoriamente.	Adaptación		**X**	5	
8.	Patrones Básicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**		**Tiempo**	
1. Partido para aplicar en una situación real de	**X**			**20**	**MATERIALES Y RECURSO: Balón, platillos, conos**
2					
3					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		
1.Estiramiento		x	Ejercicios dirigidos de elongación		**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Fomentar la practica de valores en el ambiente social diario.		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Autoevaluación		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

03 diciembre, 2022	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**		**Hora: 6:00 A 8:00PM**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA				**N° de deportistas: 16**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Consolidar al deportista técnicamente y tácticamente en la disciplina del futbol de salón a través de actividades ajustadas a sus características de des							
Objetivo Especifico: Perfeccionar el gesto tecnico de los diferentes fundamentos del futbol de salón							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Aplicar los aspectos tecnicos y tacticos en competencias							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia	**X**	Reconocimiento		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**
1. Se realizara los protocolos de Bioseguidad al ingreso	Introduccion a la clase	**X**	3	conos, playos, balon y silbato
2. Toma de asistencia	llamado a lista	**X**	2	
3. Ejercicios dirigidos iniciando de proximal a distal	Movilidad Articular	**X**	5	
4. Ponchados	Calentamiento	**X**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EQUIPO 3 VS EQUIPO 4			30	Balón, petos, silbato
2. EQUIPO 2 VS EQUIPO 5			30	
3. ENTREGA DE PREMIACION			30	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Ejercicios dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Interiorización de los valores trabajados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		1	Evaluacion de los objetivos conseguidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	cion de protocolos de bioseguridad en casa y c	

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/5/2022	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**		**Hora: 6:oo a 4:00 pm**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA				**Nº De Deportistas: 16**			**Edades: 13a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Consolidar al deportista técnicamente y tácticamente en la disciplina del futbol de salón a través de actividades ajustadas a sus características de des							
Objetivo Especifico: Perfeccionar el fundamento del Dribling y Pase por medio de ejercicios y formas jugadas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Identificar y perfeccionar el sistema de juego 3-1 en situaciones reales de juego							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina	**X**	Participaciòn	**X**
Honestidad	**X**	Justicia	**X**	Reconocimiento		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**
1. Se realizara los protocolos de Bioseguidad al ingreso	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. Se tomara la asistencia de cada deportista en el	llamado a lista	**X**	2	
3. Se realizara un trote suave donde haran	Movilidad Articular	**X**	5	
4. Juego la Cadena Humana	Calentamiento	**X**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Zancadas + Sprint	Fuerza	Maxima	**x**	10	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia, Petos, aros, platillos, conos y**
2. Sentadilas + Squiping + Sprint		Explosiva	**x**	10	
3. Squiping + Sprint	Resistencia	Aerobica	**x**	5	
4.		Anaerobica			

5.	Velocidad	Maxima			**silbato**
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn	**x**	5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
	Acoplamiento				
	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				**MATERIALES Y RECURSO:**
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. 3 vs 2	**x**			10	
2. 4 vs 3	**x**			10	Balón, petos, silbato
3. Sistema de juego 3-1		**x**		10	
4. PARTIDO DE APLICACION	**x**	**x**		30	
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Ejercicios dirigidos		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	Interiorización de los valores trabajados		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		1	Evaluacion de los objetivos conseguidos		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	cion de protocolos de bioseguridad en casa y c		

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.

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

Fecha: 12/7/2022	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 6:oo a 8:00 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**Nº De Deportistas: 16**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: trabajar la interceptación en el desarrollo de juego

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar la tecnica a traves de la repeticion de movimientos

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Objetivos de la sesión	Introduccion a la clase	**X**	5	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO**
3. Ejercicios dirigidos por los mismos deportistas	Movilidad Articular	**X**	3	
4. Activacion con trote y juego de relevos	Calentamiento	**X**	7	
PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1. realizar la interceptacion en 3 aspectos desvio, despeje y corte de la jugada	Fuerza	Maxima		
2. trabajo de coordinacion de grupos		Explosiva	**x**	10
	Resistencia	Aerobica		10
		Anaerobica	**x**	10
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn	**x**	5
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción		x	5
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia, Petos, aros, platillos, conos y silbato

MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia, Petos, aros, platillos, conos y silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**
Circuito 1 de conducción	**X**			**10**
Circuito 2 Conducción y pase	**X**			**10**
Circuito 3 Conduccion pase y remate	**X**			**10**
formas jugadas 5 vs 5	**X**	**X**		**20**
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Ejercicios dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Interiorización de los valores trabajados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Evaluacion de los objetivos conseguidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	cion de protocolos de bioseguridad en casa y c	

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/10/2022	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 6:oo a 4:00 pm**	**N° de sesión: 4**	
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**Nº De Deportistas: 17**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Consolidar al deportista técnicamente y tácticamente en la disciplina del futbol de salón a través de actividades ajustadas a sus características de desarrollo					
Objetivo Especifico: Aplicación de las pruebas fisicas - motrices y antropometricas.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Aplicación de las pruebas fisicas - motrices y antropometricas					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se realizara los protocolos de bioseguridad al ingreso de la clase y se explicara brevemente que se	Introduccion a la clase	X	3	**MATERIALES Y RECURSO**
2. Se tomara la asistencia de cada deportista en el	llamado a lista	X	2	
3. Se realizara un trote suave donde haran	Movilidad Articular	X	5	
4. Juego La Cadena Humana	Calentamiento	X	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1	Fuerza	Maxima		20	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia, Petos, aros, platillos, conos y silbato**
2. Test de Legger		Explosiva	x	15	
3	Resistencia	Aerobica	x	20	
4		Anaerobica		20	
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia, Petos, aros, platillos, conos y silbato**
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**	
FORMAS JUGADAS 9 VS 9	**X**	**X**	**15**	**balones, conos**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Ejercicios dirigidos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	deportiva	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Socializacion de los logros obtenidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	Recordar el uso adecuado del tapabocas y su importancia	

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 6:oo a 8:00 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**Nº De Deportistas: 26**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Consolidar al deportista técnicamente y tácticamente en la disciplina del futbol de salón a través de actividades ajustadas a sus características de desarrollo y en situaci					
Objetivo Especifico: Perfeccionar al deportista técnicamente y tácticamente en la disciplina del futbol de salón a través de actividades ajustadas a sus características de desar					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Aplicar los aspectos tecnicos y tacticos en competencia					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento	x		
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia, Petos, aros, platillos, conos y silbato
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. actividades iniciales para marcaje	x		10	
2. actividades iniciales para fintas	x		10	balones, conos
3. Formas jugadas 5 vs 5	x	x	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Poximal a distal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Interiorización de los valores trabajados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Evaluacion de los objetivos conseguidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	cion de protocolos de bioseguridad en casa y c	

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.

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

Fecha: 12/14/2022	Lugar: LA FLORIDA	Municipio: ANOLAIMA	Hora: 6.00 - 8.00 PM	N° de sesión: 6	N° de semana: 2
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			Nº De Deportistas: 14		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: trabajar fundamentos tacticos en ataque y en defensa

Objetivo Especifico: Mejorar las capacidades fisicas condicionales

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Identificar y perfeccionar el sistema de juego 4-0 en situaciones reales de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. MARIPOSAS	Fuerza	Maxima	X	10	
2. SENTADILLAS		Explosiva			
3. VELOCIDAD	Resistencia	Aerobica			MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia, Petos, aros, platillos, conos y silbato
4. ABDOMINALES		Anaerobica	X	40	
5. SQUIPING	Velocidad	Maxima	X	10	
6. TIJERAS		Desplazamiento			
7. PESAS		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia, Petos, aros, platillos, conos y silbato
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. sistemas de juego en ataque y defensa	x	x	10	
2. ejercicios de velocidad	x	x	10	balones, conos
3. ejercicios con cambios de ritmo	x	x	10	
4. ejercicios para desplazamientos	x	x	10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	Dirigido	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Interiorización de los valores trabajados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Evaluacion de los objetivos conseguidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	cion de protocolos de bioseguridad en casa y c	

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.

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

Fecha: 12/17/2022	Lugar: LA FLORIDA	Municipio: ANOLAIMA	Hora: 6.00 - 8.00 PM	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			Nº De Deportistas: 17		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: trabajar fundamentos tacticos en ataque y en defensa							
Objetivo Especifico: fundamentar al deportista con ejercicios de ataque y defensa							
Objetivo Tecnico o Tactico : trabajar las transiciones en ataque y defensa							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	x
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES					**Tiempo 20 MIN**		
1. presentación y explicacion de objetivos		Introduccion a la clase		**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO**	
2. verificacion estado de salud		llamado a lista		**X**	5		
3. movilidad articular activa, en caminata		Movilidad Articular		**X**	3		
4. ludica grupal		Calentamiento		**X**	7		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**Tiempo 90 MIN**		
	Capacidad	**Manifestaciòn**					
1. trabajar transiciones aplicadas al deporte	Fuerza	Maxima		**x**	10		
2. mediante ejercicios de coordinacion grupal		Explosiva		**x**	10		
3. trabajo de la decision individual	Resistencia	Aerobica		**x**	10	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia, Petos, aros, platillos, conos y silbato**	
		Anaerobica		**x**	10		
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento					
7.		Reacciòn					
8.	Flexibilidad	Estatica		**x**	10		
9.		Dinamica		x	10		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				**Tiempo**		
1.	Acoplamiento						
2.	Ritmo						
3.	Equilibrio						
4.	Orientación					**MATERIALES Y RECURSO**	
5.	Diferenciación						
6.	Reacción						
7.	Adaptación			x			
8.	Patrones Basicos de Movimiento						
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES	**Tècnico**		**Tactico**		**Tiempo**		
1. sistemas de juego en ataque y defensa					**10**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia, Petos, aros, platillos, conos y silbato**	
2. ejercicios de velocidad					**10**		
3. ejercicios con cambios de ritmo					**10**		
4. ejercicios para desplazamientos							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**			**MATERIALES Y RECURSO**	
1.Estiramiento		5	Dirigido				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Interiorización de los valores trabajados				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Evaluacion de los objetivos conseguidos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	cion de protocolos de bioseguridad en casa y c				
FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.							

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/19/2022	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**		**Hora: 6.00 - 8.00 PM**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 3**
NOMBRE DEL FORMADOR: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA				**Nº De Deportistas: 15**			**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Consolidar al deportista técnicamente y tácticamente en la disciplina del Futbol Sala a través de actividades ajustadas a sus características de desarrollo y e							
Objetivo Especifico: Mejorar las capacidades fisicas condicionales							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Identificar y perfeccionar el sistema de juego 4-0 en situaciones reales de juego							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	X	Participaciòn	x
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES					**Tiempo 20 MIN**		
1. presentación y explicacion de objetivos		Introduccion a la clase		**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO**	
2. verificacion estado de salud		llamado a lista		**X**	5		
3. movilidad articular activa, en caminata		Movilidad Articular		**X**	3		
4. ludica grupal		Calentamiento		**X**	7		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**Tiempo 90 MIN**		
	Capacidad	**Manifestaciòn**					
1. dominio del balon con las superficies de contacto	Fuerza	Maxima		**x**	10		
2. recepcion y pase		Explosiva		**x**	10		
3. posicionamiento en el campo de juego	Resistencia	Aerobica		**x**	10	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia, Petos, aros, platillos, conos y silbato**	
4.		Anaerobica		**x**	10		
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento		**x**	10		
7.		Reacciòn			10		
8.	Flexibilidad	Estatica		**x**			
9.		Dinamica		x			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				**Tiempo**		
1.	Acoplamiento						
2.	Ritmo						
3.	Equilibrio						
4.	Orientación			x	10	**MATERIALES Y RECURSO**	
5.	Diferenciación						
6.	Reacción						
7.	Adaptación			x	10		

8.	Patrones Basicos de Movimiento			
PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. conduccion del balon			**10**	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia, Petos, aros, platillos, conos y silbato**
2. trabajo en circuito sin balon			**10**	
3,Ejercicios de rotación				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Dirigido	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Interiorización de los valores trabajados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Evaluacion de los objetivos conseguidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	cion de protocolos de bioseguridad en casa y c	

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.

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

Fecha: 12/21/2022	**Lugar: LA FLORIDA**	**Municipio: ANOLAIMA**	**Hora: 6.00 - 8.00 PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: GERSON ALEJANDRO MOLINA CORREA			**Nº De Deportistas: 16**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: trabajar en los fundamentos tacticos ofensivos
Objetivo Especifico: ejercicios de fundamentacion a la tacticos colectiva
Objetivo Tecnico o Tactico: trabajo de sistemas de juego y realizacion en alta intensidad

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. sistemas de juego aplicados al deporte	Fuerza	Maxima	**x**	10	**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia, Petos, aros, platillos, conos y silbato**
2. trabajo anaerobico por medio de ejercicios de		Explosiva	**x**	10	
3. fuerza resistencia	Resistencia	Aerobica	**x**		
4. velocidad de reaccion		Anaerobica	**x**	20	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia, Petos, aros, platillos, conos y silbato**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. rombo			**10**	**MATERIALES Y RECURSO: Petos, balon y silbato**
2. 2 x 2			**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Dirigido	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Interiorización de los valores trabajados	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Evaluacion de los objetivos conseguidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		1	cion de protocolos de bioseguridad en casa y c	

FIRMA FORMADOR: Gerson Molina C.

PLAN PEDAGOGICO EN LA ESCUELA DE FORMACION DE FÚTBOL DE SALÓN, PROVINCIA DE TEQUENDAMA, CUNDINAMARCA

FORMADORES DE LA PROVINCIA DE TEQUENDAMA EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL DE SALÓN

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
COORDINACION DEL DEPORTE FORMATIVO
PROVINCIA DE TEQUENDAMA, CUNDINAMARCA
2022

INTRODUCCIÓN

Se quiere diseñar un plan metodológico y técnico para la escuela de formación deportiva en futbol de salón en la Provincia de Tequendama, Cundinamarca, meta propuesta a nivel departamental en el marco del plan de desarrollo “Cundinamarca región que progresa” y que sirve para el cumplimiento de las metas propuestas del instituto departamental para la recreación y deporte de Cundinamarca. En calidad de formadores en la disciplina de Futbol de salón, se ha diseñado una serie de actividades y planes de entrenamiento capaz de cubrir aspectos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, de igual manera cubre un aspecto fundamental como lo es el aprovechamiento del tiempo libre y aspectos socio afectivos como lo es el trabajo en valores, el buen trato con los demás compañeros y el respeto para con el deporte.

La buena práctica del deporte, en su calidad de espacio para el aprovechamiento de la formación deportiva, entre lo físico y lo moral, no solamente desarrolla el cuerpo, si no que acrecienta muchas de las virtudes del ser humano, como la creatividad, la autoconfianza, el trabajo en equipo, la toma de decisiones, entre otras, que harán de los deportistas, personas competentes a nivel laboral, social y familiar, así se genera una herramienta de crecimiento personal mediante el deporte.

Se busca con este proyecto utilizar diferentes métodos y estrategias de entrenamiento, con el fin de que se consolide como una disciplina deportiva líder a nivel zonal y regional con buenos resultados a nivel deportivos y sociales siendo referentes y dejando el nombre de la Provincia de Tequendama y del Departamento de Cundinamarca en lo más alto.

JUSTIFICACIÓN

Se hace necesario la creación y consolidación de una escuela de formación deportiva capaz de involucrar diferentes tipos de población en cada uno de los municipios en todo su territorio rural y urbano en la Provincia del Tequendama, de igual forma mejorar las capacidades y cualidades deportivas de la población comprendida entre los 6 a los 17 años y todas las personas que quieran integrar esta escuela en esta modalidad deportiva como lo es el futbol de salón.

Con este tipo de espacios deportivos y recreativos la comunidad se beneficia de manera positiva a su vez que se impacta un gran número de población la cual recibe un entrenamiento óptimo de acuerdo a su etapa de desarrollo y fase sensible en la que se encuentre, de igual forma sirve como agente socializador ya que por medio de la práctica deportiva se trabajan muchos aspectos sociales y de integración en pro de la sana convivencia y el aprovechamiento del tiempo libre.

El futbol de salón ha sido referente deportivo ya que se consolida como uno de los deportes en el que se obtienen mayores resultados y que es practicado en todo el territorio nacional, con esto la escuela de formación quiere iniciar su proceso iniciando desde lo más básico hasta lo más complejo, obteniendo en el transcurso de ejecución grandes resultados deportivos posicionándose como una de las mejores escuelas en la región del Tequendama.

Se requiere de apoyo gubernamental y social para que los objetivos propuestos en este plan pedagógico se llevan a cabo llevándolo a feliz término y que sean beneficiados los habitantes de nuestra Provincia de Tequendama, construyendo así bases metodológicas capaces de fomentar la buena práctica deportiva, llevando a nuestros deportistas a su performance deportivo y con la consecución de títulos a nivel regional, departamental y nacional.

OBJETIVOS

GENERAL

Diseñar e Implementar una escuela de formación deportiva en la modalidad del fútbol de salón para el aprovechamiento del tiempo libre y la mejora deportiva en la Provincia de Tequendama, Cundinamarca.

ESPECIFICOS

- ✓ Determinar el diseño metodológico e implementación de una Escuela Deportiva de fútbol de salón para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños en edades entre 6 a 17 años.

- ✓ Elaborar sesiones de entrenamiento que permitan enriquecer y argumentar la práctica del fútbol de salón para la Provincia de Tequendama.

- ✓ Fomentar un ambiente de aprendizaje diferente donde se combina el entrenamiento deportivo con valores adecuados que le permitan un mejor desempeño tanto el ámbito deportivo como en su participación social.

- ✓ Desarrollar las capacidades físicas, técnicas y tácticas de las disciplinas, con entrenamientos específicos, que evitaran el sedentarismo y a obesidad, por ende, se obtendrá una buena forma deportiva.

- ✓ Trabajar con la población, en la adquisición de valores y fundamentos, que hacen del ser humano una persona integral, con una metodología que parte desde el respeto y la comprensión, para formar personas que mejoraran nuestra sociedad.

MARCO LEGAL

Para la elaboración de este plan pedagógico consultamos referencias legales que nos ayudarán a encaminar objetivamente el desarrollo del diseño e implementación de la escuela de futbol de salón para el aprovechamiento del tiempo libre en edades de 6 a 14 años en el barrio Villa Gladys en la localidad de Engativá.

A continuación, describiremos las leyes que aplican en este proyecto.

Ley 115 de 1994 del Congreso Nacional

Objetivo de la ley. La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.

La presente Ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad. Se fundamenta en los principios de la Constitución Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público.

Esta ley nos da un sustento en la investigación para conocer las normas generales para prestar un servicio a la comunidad en el aprendizaje de un deporte como el fútbol de salón. Define y desarrolla la organización y la prestación de la educación formal y no formal, dirigida a niños y jóvenes en edad escolar, a adultos, a campesinos, a grupos étnicos, a personas con limitaciones físicas, sensoriales y psíquicas, con capacidades excepcionales, y a personas que requieran rehabilitación social.

Ley 181 de 1995

ARTÍCULO 2o

El objetivo especial de la presente Ley, es la creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

ARTÍCULO 4o DERECHO SOCIAL.

El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social, bajo los siguientes principios:

Aparte tachado declarado inexequible por la Sentencia C-317-98 de 30 de junio de 1998
Universalidad. Todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre.

Participación comunitaria. La comunidad tiene derecho a participar en los procesos de concertación, control y vigilancia de la gestión estatal en la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Participación ciudadana. Es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria.

Integración funcional. Las entidades públicas o privadas dedicadas al fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, concurrirán de manera armónica y concertada al cumplimiento de sus fines, mediante la integración de funciones, acciones y recursos, en los términos establecidos en la presente Ley.

Democratización. El Estado garantizará la participación democrática de sus habitantes para organizar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, sin discriminación alguna de raza, credo, condición o sexo.

Ética deportiva. La práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, preservará la sana competición, pundonor y respeto a las normas y reglamentos de tales actividades. Los organismos deportivos y los participantes en las distintas prácticas deportivas deben acoger los regímenes disciplinarios que le sean propios, sin perjuicio de las responsabilidades legales pertinentes.

ARTÍCULO 6o

Es función obligatoria de todas las instituciones públicas y privadas de carácter social, patrocinar, promover, ejecutar, dirigir y controlar actividades de recreación, para lo cual elaborarán programas de desarrollo y estímulo de esta actividad, de conformidad con el Plan Nacional de Recreación. La mayor responsabilidad en el campo de la recreación le corresponde al Estado y a las Cajas de Compensación Familiar. Igualmente, con el apoyo de Coldeportes impulsarán y desarrollarán la recreación, las organizaciones populares de recreación y las corporaciones de recreación popular.

ARTÍCULO 7o

Los entes deportivos departamentales y municipales coordinarán y promoverán la ejecución de programas recreativos para la comunidad, en asocio con entidades públicas o privadas que adelanten esta clase de programas en su respectiva jurisdicción.

ARTÍCULO 8o

Los organismos deportivos municipales ejecutarán los programas de recreación con sus comunidades, aplicando principios de participación comunitaria. Para el efecto, crearán un Comité de Recreación con participación interinstitucional y le asignarán recursos específicos.

ARTÍCULO 66

Los entes deportivos departamentales deberán adoptar las políticas, planes y programas que, en deporte, recreación y aprovechamiento del tiempo libre, establezcan el Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, y el Gobierno Nacional. Además, tendrán entre otras, las siguientes funciones:

1. Estimular la participación comunitaria y la integración funcional en los términos de la Constitución Política, la presente Ley y las demás normas que lo regulen.
2. Coordinar y desarrollar programas y actividades que permitan fomentar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en el territorio departamental.
3. Prestar asistencia técnica y administrativa a los municipios y a las demás entidades del Sistema Nacional del Deporte en el territorio de su jurisdicción.
4. Proponer y aprobar en lo de su competencia el plan departamental para el desarrollo del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.
5. Participar en la elaboración y ejecución de programas de cofinanciación de la construcción, ampliación y mejoramiento de instalaciones deportivas de los municipios.
6. Promover, difundir y fomentar la práctica de la educación física, el deporte y la recreación en el territorio departamental.
7. Cooperar con los municipios y las entidades deportivas y recreativas en la promoción y difusión de la actividad física, el deporte y la recreación y atender a su financiamiento de acuerdo con los planes y programas que aquéllos presenten.

ORGANIZACIÓN Y POBLACION PARTICIPANTE

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

NIVEL DE INICIACION

- Dirigido a niños y niñas entre 6 a 8 años en deportes de conjunto y 5 y 7 años en deportes de arte y precisión. Básicamente se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre - deportivos y rotándolos por deportes de arte y precisión.

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA

- Dirigido a niños y niñas entre 9 a 12 años en deportes de conjunto y 8 y 10 años en deportes de arte y precisión. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportes de conjunto y de combate.

NIVEL DE AFIANZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO

- Dirigido a adolescentes entre 13 a 17 años en deportes de conjunto y 11 y 14 años en deportes de arte y precisión. El dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del deporte escogido y apoyado en actividades de velocidad y resistencia.

METODOLOGIA PARA LA SESIONES DE ENTRENAMIENTO

Después de un estudio exhaustivo en diferentes campos de entrenamiento, he podido comprobar como la enseñanza de la fundamentación y especialización del fútbol sala está caracterizada como norma general en unidades de trabajo marcadas por un objetivo claro; el cual lo conseguían partiendo de principios tales como: de lo simple a lo complejo, y de lo fácil a lo difícil. Por ello cada unidad de entrenamiento constara de tres fases esenciales:

- **FASE INICIAL:** En el cual se realizará el calentamiento, utilizado para ejecutar los ejercicios básicos o de introducción en la parte condicional y coordinativa para poner apto el organismo, esto por medio de juegos y formas jugadas. Posteriormente un trabajo más específico para poder así estar dispuestos a realizar el tema central del entrenamiento.

- **FASE CENTRAL:** Se desarrollarán las actividades propias de cada nivel de formación, cuyo fin es cumplir con los objetivos planteados en cada sesión de entrenamiento en cuanto a los aspectos: Técnico, Físico, Motriz, Táctico, Psicosocial y Recreativo.

- **FASE FINAL:** Para culminar la sesión de entrenamiento se ejecutará una serie de estiramientos que involucren el tren inferior y superior del cuerpo en cada niño, para evitar cualquier tipo de lesión en los deportistas, al tiempo se recordaran aspectos importantes vistos en la sesión de entrenamiento.

CARACTERIZACIÓN DEL FÚTBOL DE SALÓN

El fútbol de salón, también en algunos países de Sudamérica, como Colombia, denominado también, Microfútbol, es un deporte derivado de la unión de otros deportes: el fútbol, que es la base del juego; el waterpolo; el voleibol, el balonmano y el baloncesto. Tomando de éstos no sólo parte de las reglas, sino también algunas técnicas de juego.

Los jugadores de este deporte precisan de una gran habilidad técnica y dominio sobre el balón, así como velocidad y precisión en la ejecución tanto al recibir, pasar o realizar gestos técnicos. Es un deporte colectivo muy parecido al fútbol, presentando diferencias con respecto al terreno de juego, medidas de la cancha, medidas de la portería, peso y tamaño del balón y algunas reglas de juego. Se juega entre dos equipos de 5 jugadores cada uno.

El objetivo del juego es introducir el balón en la portería del contrario (esto se llama anotar un Gol o un tanto), y evitar que el contrario obtenga el balón y lo introduzca en tu portería. Dentro de la cancha el portero es el único jugador que puede tocar el balón con sus manos, en su área de meta. El resto de los jugadores juegan con sus pies e incluso pueden tocar el balón con cualquier parte del cuerpo excepto los brazos y manos.

El terreno de juego deberá ser de asfalto, madera o cemento pulimentado, sin declive ni resbaladizo.

HISTORIA

El Fútbol de Salón nació en Uruguay el 8 de setiembre de 1930 y se lo conoce deportivamente como FUTSAL desde 1956, oficialmente se utilizó ese nombre en el Mundial de 1982 en Brasil, organizado en ese entonces por FIFUSA.

También un 8 de septiembre, pero del año 1990, la Confederación Sudamericana de Fútbol de Salón - FUTSAL, declaró Monumento Histórico al Gimnasio del Club Juventud de Montevideo, ya que allí se jugaron los primeros partidos de lo que hoy es la pasión de decenas de países de cinco continentes.

El Fútbol de Salón - FUTSAL, según consta en Acta de Protocolización Dos Mil Quinientos Treinta y Cuatro, en Madrid a los nueve días del mes de junio de 1983, nació como una necesidad de los profesores de Educación Física que en la Asociación Cristiana de Jóvenes de Montevideo, debían contener el ímpetu de los alumnos, provocado por las consecutivas conquistas de Uruguay en Fútbol de campo en los años 1924 y 1928 en Francia y Holanda en Torneos Olímpicos y el Mundial de 1930 en Montevideo. Luego de las clases de Calistenia (gimnasia) se hacían informales partidos de baloncesto o béisbol, hasta que los chicos colocaron los bancos que había en los costados del gimnasio y los usaron como arcos

de Fútbol. El profesor JUAN CARLOS CERIANI - (1903 - 1996) dibujó al tiempo con tiza otros arcos en la pared, para luego haciendo una proporción de las medidas del lugar de juego, comenzar a utilizar los arcos del Polo acuático.

De este deporte se tomarían algunas de las reglas referidas al arquero para confeccionar el reglamento primitivo de lo que se llamó Fútbol de Salón. Las reducidas dimensiones de la cancha llevaron a tomar las penalidades de faltas del baloncesto, de donde se sacan también gran parte de los movimientos tácticos y estratégicos.

Como lo descubrió CERIANI hace casi setenta años, es imposible jugar en lugares reducidos y de piso firme, con una pelota que hay que manejarla con los pies y pica, por lo tanto, ante la carencia de los materiales que existían en esa época, se demoró casi dos años en encontrar el balón adecuado.

En la Asociación Cristiana de Jóvenes de Montevideo, funcionaba por aquel entonces el Instituto Técnico de la Confederación Latinoamericana de la Asociación Cristiana de Jóvenes, allí concurrían a perfeccionar sus estudios los Profesores de Gimnasia de toda Sudamérica y así conocieron este nuevo deporte.

Cautivados por ella, cada uno la llevó y difundió en su país. Los profesores JOAO LATUFO y JULIAN HARANCZYK de San Pablo, fueron los pioneros y a la postre los responsables del espectacular crecimiento que el Fútbol de Salón
luego - FUTSAL alcanzó en todo el mundo a través de Brasil.

En el año 1971 se creó en San Pablo la Federación Internacional de Fútbol de Salón - FIFUSA - Es esta la breve historia de uno de los tres deportes nacidos en América del Sur y que hoy es practicado por millones de personas de todo el mundo.

Están los elementos necesarios, nació del Fútbol en la motivación de su creación. Pero tiene elementos que lo hacen absolutamente diferente y esto es así, porque el piso es firme, la táctica y penalización de faltas son más familiares al baloncesto, las características del balón son distintas, la técnica individual para su manejo es diferente, la técnica arbitral es diferente al igual que la mesa de control, planillas y control de tiempo, pero fundamentalmente lo diferencian la técnica de los jugadores y la conducta de los participantes y del público asistente.

HISTORIA EN COLOMBIA

En Colombia el Fútbol de salón es uno de los deportes más importantes a nivel nacional debido a la popularidad del llamado microfútbol que se practica en todo el país particularmente en el interior donde se estructuro en los años 1970.

El Futsal es uno de los pocos deportes que le ha dado títulos importantes a Colombia destacando los 2 títulos mundiales que ha ganado la Selección primero en Bolivia 2000 último mundial que organizo FIFUSA y recientemente en Colombia 2011 además de 2 subcampeonatos en Argentina 1994 y Paraguay 2003.

En los torneos continentales ha ganado 2 veces el Campeonato Panamericano de Futsal logrando su primer título en el IV Torneo Panamericano realizado en 1990 en Bogotá y el del Panamericano de Bolivia en 1993 en el Campeonato Sudamericano de Futsal fue tercer Lugar en 1977. Tiene al mejor jugador de Futsal del mundo, Jhon Pinilla que fue el goleador de la copa mundial de futbol de salón Colombia 2011 con 17 goles de 48 que hizo la selección.

REGLAMENTACIÓN

Las reglas del fútbol de salón han sufrido una larga evolución a lo largo de toda su historia. Aún hoy se siguen introduciendo más y más variantes, matizaciones e innovaciones en busca de mejores resultados y un mejor espectáculo.
A continuación, mostraremos las reglas del futbol de salón según FIFUSA (Federación Internacional de Futbol de Salón).

Reglamento del fútbol de salón

- ✓ Regla # 1: Superficie de juego
- ✓ Regla # 2: El balón
- ✓ Regla # 3: Número de jugadores
- ✓ Regla # 4: Uniforme de los participantes
- ✓ Regla # 5: Sustitución de jugadores
- ✓ Regla # 6: El juego
- ✓ Regla # 7: El inicio y la reanudación del juego
- ✓ Regla # 8: El gol
- ✓ Regla # 9: Infracciones
- ✓ Regla # 10: Faltas acumulables y tiros libres
- ✓ Regla # 11: Penalización Máxima
- ✓ Regla # 12: Saque de meta
- ✓ Regla # 13: Lanzamientos
- ✓ Regla # 14: El árbitro, el segundo árbitro, el anotador y el cronometrador

FUNDAMENTACIÓN

El Pase: Es la acción de entregar el balón a otro jugador, con la mayor precisión posible. Pueden ser cortos, medios o largos, en función de la distancia. Según su trayectoria, serán ascendentes, descendentes, parabólicos, o al ras de suelo y según su dirección: en profundidad, lateral, retrasados y en diagonal.

El Toque: Es un gesto básico e imprescindible para adquirir una buena técnica, ya que es la base para dominar el pase, la conducción y el tiro. Es necesario controlar la superficie de contacto con el balón, la suavidad del toque, la presión y el equilibrio de todo el cuerpo para conseguir la máxima eficacia.

El Regate: Se utiliza para superar a uno o varios adversarios sin perder el dominio del balón el regate se puede realizar sin finta previa, con un cambio de ritmo brusco para desequilibrar al defensor y sortearlo sin que tenga tiempo para reaccionar, o bien, con finta previa, en el que el jugador que está en posesión del balón realiza el regate en función de la reacción que previamente tiene en la defensa.

El Saque: Hay diferentes tipos de saque en función de la situación del juego en la que se lleva a cabo: Saque Inicial: Se realiza al comenzar el partido, el segundo periodo, y si se da el caso, en el inicio de la prórroga. En su recorrido inicial, el balón debe ir hacia adelante, y pasar en el primer lugar al campo contrario antes de tocarlo el compañero. Saque de Banda: Desde el punto por donde ha salido el balón del campo, con las dos manos, y con un movimiento rotatorio, de atrás hacia delante, por encima de la cabeza. Los pies están paralelos y no pueden pisar la línea lateral. Saque de Portería: Al salir el balón fuera por la línea de fondo, se pone en juego desde el área pequeña, por el mismo lado por donde ha salido el balón. El saque de puerta lo puede hacer cualquier jugador incluso el portero, pero en todos los casos el balón debe estar parado. Saque de Esquina o Córner: Cuando el balón sale por el fondo, pero impulsado por un defensor o el portero, se saca con el pie desde la esquina más próxima a su salida.

La Conducción: Mediante la conducción se progresa con el balón en los pies de un lado a otro de terreno del juego. Una buena ejecución técnica permite conducir el esférico sin mermar la velocidad de desplazamiento, y además tener un buen campo visual para poder adoptar la mejor solución posible y, en cualquier momento, pasar, chutar, o driblar.

Los Chuts o tiros al arco: Es un golpeo que se hace con el pie al balón con la finalidad de meter gol. Se puede chutar de diferentes formas: Punta: Se usa para chutar con la máxima potencia o para hacer vaselinas. Interior: Se usa para ajustar más el balón al lugar que quiere que vaya de esta manera el tiro no irá tan rápido que cuando chutas de punta. Empeine: Se

realiza con la parte anterior del pie. Tacón: Se usa para sorprender al portero se debe de tirar a distancias próximas, porque si tiras de una distancia lejana no llegas.

La Recepción: Es una acción muy utilizada durante un partido, con el objetivo de recibir el balón, controlarlo y ponerlo a su servicio para desarrollar en buenas condiciones una acción posterior. La recepción en parada es aquella en la que se consigue controlar totalmente el balón en los pies, perdiendo el componente de velocidad, pero aumentando la precisión en el manejo posterior del esférico. La recepción en semi parada, para conseguir que el balón pierda parte de su valor inicial. La recepción de amortiguamiento se utiliza para controlar balones aéreos, con trayectoria descendente, y se produce una amortiguación de la aceleración con el que se llega la pelota. El control del balón puede ser al ras de suelo, o bien con la cara interna de la bota, o con la planta del pie, con la punta hacia arriba y encajando la pelota entre la planta y el suelo. En los balones altos, se debe conseguir llevar el balón al suelo con posibilidades de ser jugado adecuadamente.

Las Fintas: Sirven para engañar a los adversarios ya sea de chut, pase o de conducción, lo suelen utilizar los defensas.

Táctica

Las Tácticas son la ejecución de una o varias acciones técnicas individuales o colectivas para responder a una situación problemática que se presenta durante el juego, y se pueden clasificar de acuerdo a la intencionalidad del equipo en ofensiva (intención de anotar gol) y defensiva (impedir la anotación de gol)8. Lo anterior obedece a parámetros que se basan en la praxeología de los juegos deportivos de Pierre Parlebas. Según él, los juegos deportivos representan situaciones-tipo interacción social, de cooperación y enfrentamiento (ataque y defensa).

También abarcan los fundamentos teóricos y luego la puesta en práctica de diferentes sistemas de juego en cada partido. Existen una gran variedad de las mismas y los jugadores tienen que estar capacitados para poder llevarlas a cabo de acuerdo a lo solicitado por los entrenadores, que son los estrategas de cada una de las tácticas.

Tácticas defensivas

Son todas aquellas acciones y procedimientos donde las conductas motrices de cooperación tienen como fin evitar que el oponente logre la obtención de un gol en la propia meta, mientras que las conductas motrices de oposición buscan las situaciones de juego donde se confronta al adversario, especialmente al que posee el móvil.

Dentro de todas las tácticas del fútbol sala que un entrenador puede llegar a crear, en el aspecto defensivo pueden destacarse las siguientes:

Defender en una Zona Total**:** Cada jugador marca al rival que pase por su sector, tanto sea en su terreno como en el del contrario.

Defender en Zona Parcial**:** En este sistema el equipo marca en el terreno rival cuando este tiene la pelota en su feudo y cuando se pasa a su propio la marcación pasaría a ser hombre a hombre.

Defender marcación al hombre: En esta forma de defender, el aspecto físico del equipo que decida realizar este sistema es primordial, ya que es difícil poder sostenerlo durante todo el partido. La idea es que cada jugador que toma una marca a un rival trate de impedir que éste reciba cuando le pasen el balón. Saber anticipar es fundamental.

Tácticas ofensivas:

Son todas aquellas acciones y procedimientos tácticos donde las conductas motrices de cooperación tienen como fin la obtención de un gol en la meta contraria, mientras que las conductas motrices de oposición buscan las situaciones de juego donde se confronta al adversario en condiciones de superioridad ya sea psicológica, posicional o numérica, para lograr la anotación del tanto.

Para atacar en el Futbol de Salón, como en cualquier otro deporte hay una cantidad de innumerables de tácticas, las mismas pueden ser individuales como a nivel de equipo, no importando la posición del terreno donde se esté jugando.

El rol del delantero particularmente tiene que destacarse por su forma de pasar el balón, su disparo al arco, el manejo del balón, el control del mismo, manejar los tiempos, el recibimiento de faltas, entre otras. Junto con el delantero, el juego del compañero es también de vital importancia, se destaca la forma de desmarcarse luego de entregar el balón, bloquear, crear espacios libres, continuar luego de rematar al arco, crear paredes con los de su equipo, etc.

Transiciones

Una fase importantísima del juego se produce en la recuperación y perdida del balón, a dicha fase la conocemos con el nombre de TRANSICIÓN. La transición en el fútbol Sala la podemos definir como el momento en el que se pasa de ataque a defensa y defensa al ataque, una vez que sea producida la pérdida o recuperación del balón.

En base a lo mencionado se hace referencia a la importancia que tiene el futbol de

salón en la viabilidad de investigación. Ya que es un deporte en donde los niños pueden preparar de manera espontánea todos los movimientos psicomotrices en los cuales se irán desarrollando a la medida del proceso por medio de las sesiones de entrenamiento.

GENERALIDADES DEL FÚTBOL DE SALÓN

Campo: La cancha de juego o terreno de juego debe de tener forma rectangular. El largo de la cancha es de 38 a 42 metros y el ancho de la misma debe de estar entre los 18 y los 25 metros. Existe dentro de la cancha un área de penal que se encuentra delimitada por tres líneas, éstas incluyen una recta de 3 metros de longitud que es paralela con la línea del fondo y las otras dos líneas que se encuentran serán dos líneas curvas.

Balón: La pelota que se utiliza para practicar el fútbol de Salón debe de estar homologadas por las federaciones antes de ser utilizadas en un partido. Son elaboradas en cuerpo y tienen una circunferencia de entre 62 y 64 centímetros. Con respecto al peso del balón, éste debe de oscilar entre los 400 y los 440 gramos. Una parte importante del balón de fútbol de salón es que, cuando hace el primer pique en el suelo, no deberá de rebotar menos de 50 centímetros ni tampoco más de 65 centímetros.

Equipamiento: Generalmente el equipamiento que utilizan los jugadores del fútbol de salón consta de una camiseta que debe de llevar el número en su espalda para reconocerlo, y este número debe de ser de un color que contraste con el de la camiseta para que pueda ser visto fácilmente. Deben utilizar pantalones cortos de una tela que transpire el sudor y por lo general del mismo color que la camiseta. Los zapatos deben de ser de suela de goma o de algún material similar, deben de utilizar canilleras pues es de uso obligatorio. Los porteros del equipo deben de ser diferente a la de los jugadores y pueden también usar pantalones largos.

Cuantos jugadores hay en un equipo de futbol de salón: En el fútbol de Salón cada uno de los equipos estará formado por 5 jugadores de los cuales uno deberá de ser el arquero, y en cuanto a los cambios de jugadores no existirá límite de sustituciones. Es por esta razón de cualquiera de los jugadores que es sustituido puede volver al juego nuevamente. Cuando un jugador es expulsado por medio de una tarjeta roja, podrá ser sustituido por otro jugador luego de que se cumplan los 2 minutos con los que se castigan al equipo que sufrió la expulsión del jugador.

Cuánto dura un partido de futbol sala: Un partido de fútbol de salón dura 40 minutos que son cronometrados y que se separan en tiempos de 20 minutos cada uno. Existe además una pausa de 10 minutos entre los dos tiempos de 20. Cada uno de los equipos puede contar con un tiempo muerto de un minuto por cada uno de los periodos que se juegan. Los partidos acaban con el sonido de la bocina que no es igual al pito del hombre.

NIVEL DE INICIACIÓN

En esta etapa se comienza con un planteamiento de juegos y formas jugadas relacionadas al futbol de salón para mejorar la psicomotricidad y las habilidades motrices básicas. También es fundamental incidir en la coordinación psicomotriz por medio de juegos sin dejar de lado los juegos grupales de cooperación y de oposición, ya que les ayuda al afianzamiento de la comunicación la cual es muy importante en el deporte para poder interactuar mejor con el grupo en una actividad de competencia.

OBJETIVO GENERAL

Irradiar al deportista al fútbol de salón por medio de juegos y formas jugadas adaptadas a la caracteristicas de desarrollo motor y cognitivo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Enseñar aspectos basicos del futbol de Salón como lo es: La historia, el rol del defensa y atacante, zonas del campo y reglamento.
2. Explorar diferentes formas de movmiento con el balón y familiarizarse con este elemento deportivo, por medio de jueogs y formas jugadas, enfocados a los fundamentos tecnicos del fútbol de salón.
3. Desarrollar los patrones basicos de movimientos y capacidades coordinativas por medio de juegos y formas jugadas adaptadas al fútbol de salón.
4. Fomentar y concientizar a los deportistas de la importancia de los valores y habitos de vida saludable como eje fundamental para su formación deportiva y personal.
5. Explicar el comcepto de cada capacidad fisica condicional y la importancia de cada una de ellas para el optimo desempeño en el fútbol de salón.

TEMAS Y CONTENIDOS

MOTRIZ

- Capacidades coordinativas:
  - ✓ Acoplamiento
  - ✓ Ritmo
  - ✓ Equilibrio
  - ✓ Orientación
  - ✓ Diferenciación
  - ✓ Reacción
  - ✓ Adaptación

- Patrones básicos de movimiento:
  - ✓ Caminar
  - ✓ Correr
  - ✓ Saltar
  - ✓ Atrapar
  - ✓ Rodar

FISICO

- Concepto e Importancia de las Capacidades Físicas Básicas:
  - ✓ Velocidad
  - ✓ Flexibilidad
  - ✓ Fuerza
  - ✓ Resistencia

TECNICO

- Remate:
  - ✓ Miembros Superiores
  - ✓ Miembros Inferiores
  - ✓ Cabeza

-Pase:
  - ✓ Miembros Superiores
  - ✓ Miembros Inferiores
  - ✓ Cabeza

- Conducción:
  - ✓ Miembros Superiores
  - ✓ Miembros Inferiores
  - ✓ Cabeza

-

Dribling:

- ✓ Miembros Superiores
- ✓ Miembros Inferiores
- ✓ Cabeza

TEÓRICO

-Historia del Futbol Sala:

- ✓ En el mundo
- ✓ En Colombia
- ✓ En Cundinamarca

- Reglamento del Futbol Sala:

- ✓ Regla 1, 2 y 3
- ✓ Regla 4, 5 y 6
- ✓ Regla 7, 8 y 9
- ✓ Regla 10, 11 y 12
- ✓ Regla 13 y 14

- Defensa y Ofensiva:

- ✓ Zonas ofensivas
- ✓ Zonas defensivas
- ✓ Rol del atacante
- ✓ Rol del defensa

PSICOSOCIAL

- Valores:

- ✓ Disciplina
- ✓ Respeto
- ✓ Responsabilidad
- ✓ Puntualidad
- ✓ Colaboración

- Hábitos de vida saludable:

- ✓ Aseo corporal
- ✓ Alimentación
- ✓ Presentación personal
- ✓ Descanso y sueño
- ✓ Ejercicio físico

- Autoestima y Relaciones interpersonales:

- ✓ Actitud Positiva
- ✓ Esfuerzo y Superación
- ✓ Convivencia Deportiva
- ✓ Compañerismo

RECREACION

- Juegos de integración:
  - ✓ El mensaje equivocado
  - ✓ Sentados de espalda
  - ✓ Campo de minas
  - ✓ Cadena humana

- Circuitos recreativos:
  - ✓ Circuito Grupal No. 1
  - ✓ Circuito Grupal No. 2
  - ✓ Circuito Individual No. 1
  - ✓ Circuito Individual No. 2

- Festivales recreativos:
  - ✓ 3 vs 3
  - ✓ Futbol Tenis
  - ✓ Balón Mano
  - ✓ Rey del Gol

- Juegos Tradicionales:
  - ✓ Tingo, Tingo, Tango
  - ✓ La Lleva
  - ✓ El Fusilado
  - ✓ Mama Vieja

-Juegos de Adaptación en el Fútbol de Salón:
  - ✓ juegos codificados
  - ✓ cadena.
  - ✓ Los cuatro patios.
  - ✓ Balón presa
  - ✓ Disputar la pelota
  - ✓ Ataque al castillo
  - ✓ Ataque a la fortaleza.
  - ✓ La montería
  - ✓ Balón casillo
  - ✓ Esquivar y correr
  - ✓ Esquivar e balón
  - ✓ Balón tocado
  - ✓ Balón arco
  - ✓ Batalla de pelotas
  - ✓ Pelota baja

NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN

En esta etapa no dejaremos el juego como motor central de la sesión, sino que lo enfocamos hacia elementos de percepción y decisión en el ataque y la defensa para que se comience a dar el juego de equipo. Así, juegos que integren tanto la oposición como la colaboración y la superioridad e inferioridad numérica son aconsejados para esta franja de edad.

Además, seguiremos desarrollando los ejercicios de coordinación y aplicaremos las técnicas individuales con el balón aportando pases precisos y tiros directos donde el trabajo en conjunto será fundamental para realizar las actividades.

OBJETIVO GENERAL

Fundamentar técnicamente en la disciplina del Futbol de Salón a través de actividades ajustadas a sus características de desarrollo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Identificar la parte teórico-práctica, en cuanto al reglamento, posiciones o roles de los deportistas en el futbol de Salón y sistemas de juego.
2. Determinar y corregir los diferentes fundamentos técnicos del Futbol de Salón (Pase, conducción, dribling y remate) por medio de ejercicios específicos, juegos y formas jugadas.
3. Mejorar las capacidades físicas condicionales (Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) para un óptimo acondicionamiento en la práctica del fútbol de salón.
4. Fomentar y concientizar a los deportistas de la importancia de todo lo que abarca los valores, autoestima y relaciones interpersonales como eje fundamental para su formación deportiva y personal.

TEMAS Y CONTENIDOS

MOTRIZ

- Capacidades coordinativas:
  - ✓ Acoplamiento
  - ✓ Ritmo
  - ✓ Equilibrio
  - ✓ Orientación
  - ✓ Diferenciación
  - ✓ Reacción
  - ✓ Adaptación

- Patrones básicos de movimiento:
  - ✓ Caminar
  - ✓ Correr
  - ✓ Saltar
  - ✓ Atrapar
  - ✓ Rodar

FISICO

- Capacidades Físicas Básicas:
  - ✓ Velocidad
  - ✓ Flexibilidad
  - ✓ Fuerza
  - ✓ Resistencia

TECNICO

- Remate:
  - ✓ Corta distancia
  - ✓ Larga distancia
  - ✓ Tiro libre y Penalti
  - ✓ Cabeza

-Pase:
  - ✓ Superficie interna del pie
  - ✓ Superficie externa del pie
  - ✓ Superficie del empeine
  - ✓ Cabeza

- Conducción:
  - ✓ Planta del pie
  - ✓ Borde interno
  - ✓ Empeine

- ✓ Borde externo

- Dribling:
  - ✓ Dominio y Control
  - ✓ Regates
  - ✓ Fintas

TEÓRICO

- Posiciones en el campo de juego:
  - ✓ Pivot
  - ✓ Cierre o Libero
  - ✓ Ala o lateral
  - ✓ Portero

- Reglamento del Futbol Sala:
  - ✓ Regla 1, 2 y 3
  - ✓ Regla 4, 5 y 6
  - ✓ Regla 7, 8 y 9
  - ✓ Regla 10, 11 y 12
  - ✓ Regla 13 y 14

- Sistemas de juego:
  - ✓ Sistema 3 – 1
  - ✓ Sistema 2 – 2
  - ✓ Sistema 4 – 0

PSICOSOCIAL

- Valores:
  - ✓ Disciplina
  - ✓ Respeto
  - ✓ Responsabilidad
  - ✓ Puntualidad
  - ✓ Colaboración

- Hábitos de vida saludable:
  - ✓ Aseo corporal
  - ✓ Alimentación
  - ✓ Presentación personal
  - ✓ Descanso y sueño
  - ✓ Ejercicio físico

- Autoestima y Relaciones interpersonales:
  - ✓ Actitud Positiva

- ✓ Esfuerzo y Superación
- ✓ Convivencia Deportiva
- ✓ Compañerismo

RECREACION

- Juegos de integración:
  - ✓ El mensaje equivocado
  - ✓ Sentados de espalda
  - ✓ Campo de minas
  - ✓ Cadena humana

- Circuitos recreativos:
  - ✓ Circuito Grupal No. 1
  - ✓ Circuito Grupal No. 2
  - ✓ Circuito Individual No. 1
  - ✓ Circuito Individual No. 2

- Festivales recreativos:
  - ✓ 3 vs 3
  - ✓ Futbol Tenis
  - ✓ Balón Mano
  - ✓ Rey del Gol

- Juegos Tradicionales:
  - ✓ Tingo, Tingo, Tango
  - ✓ La Lleva
  - ✓ El Fusilado
  - ✓ Mama Vieja

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

En esta etapa comenzamos de lleno al entrenamiento sistemático que tiene el futbol de salón donde la dinámica las cargas de trabajo las recuperaciones se programan en un plan de entrenamiento. Al mismo tiempo la técnica individual del balón se generará en un primer plano ya que será el eje del desarrollo del proceso técnico- motriz del alumno.

OBJETIVO ESPECIFICO

Consolidar al deportista técnicamente y tácticamente en la disciplina del Futbol de Salón a través de actividades ajustadas a sus características de desarrollo y en situaciones reales de juego.

OBEJTIVOS GENERALES

1. Automatizar los diferentes sistemas de juego en la disciplina del Futbol de Salón.
2. Perfeccionar los diferentes aspectos técnicos del Futbol de Salón y mantener un óptimo acondicionamiento físico.
3. Fomentar y concientizar a los deportistas de la importancia de los valores, relaciones interpersonales e inteligencia emocional como eje fundamental para su formación deportiva y personal.
4. Optimizar los diferentes tipos de trabajo defensivo y ofensivo en la disciplina del fútbol de salón.
5. Mantener un optimo acondicionamiento fisico en cuanto a la resistencia, velocidad, flexibilidad y velocidad.

TEMAS Y CONTENIDOS

MOTRIZ

- Capacidades coordinativas:
  - ✓ Acoplamiento
  - ✓ Ritmo
  - ✓ Equilibrio
  - ✓ Orientación
  - ✓ Diferenciación
  - ✓ Reacción
  - ✓ Adaptación

- Patrones básicos de movimiento:
  - ✓ Caminar
  - ✓ Correr
  - ✓ Saltar
  - ✓ Atrapar
  - ✓ Rodar

FISICO

- Capacidades Físicas Básicas:
  - ✓ Fuerza
  - ✓ Resistencia
  - ✓ Velocidad
  - ✓ Flexibilidad

TECNICO

- Pase:
  - ✓ Borde interno
  - ✓ Borde externo
  - ✓ Empeine
  - ✓ Cabeza

- Conducción:
  - ✓ Planta del pie
  - ✓ Borde interno
  - ✓ Empeine
  - ✓ Borde externo

- Dribling:
  - ✓ Fintas

- ✓ Regates
- ✓ Dominio y Control

- Remate:
  - ✓ Tiro libre
  - ✓ Penalti
  - ✓ Cabeza
  - ✓ En jugada

TACTICO

- Sistemas de juego:
  - ✓ Sistema 3 – 1
  - ✓ Sistema 2 – 2
  - ✓ Sistema 4 – 0

- Trabajo ofensivo:
  - ✓ Estático
  - ✓ Rotacional
  - ✓ Directo
  - ✓ Contra ataque

- Trabajo defensivo:
  - ✓ Individual
  - ✓ Zonal
  - ✓ Mixta

TEÓRICO

-Torneos y Campeonatos:
  - ✓ En el mundo
  - ✓ En Colombia
  - ✓ En Cundinamarca

- Reglamento del Futbol Sala:
  - ✓ Regla 1, 2 y 3
  - ✓ Regla 4, 5 y 6
  - ✓ Regla 7, 8 y 9
  - ✓ Regla 10, 11 y 12
  - ✓ Regla 13 y 14

- Posiciones dentro del campo de juego:
  - ✓ Portero
  - ✓ Ala o Lateral
  - ✓ Cierre o Libero
  - ✓ Pivot

PSICOSOCIAL:

- Valores:
  - ✓ Tolerancia
  - ✓ Respeto
  - ✓ Honestidad
  - ✓ Compromiso
  - ✓ Disciplina

- Hábitos de vida saludable:
  - ✓ Aseo corporal
  - ✓ Alimentación
  - ✓ Presentación personal
  - ✓ Descanso y sueño
  - ✓ Ejercicio físico

- Autoestima y Motivación:
  - ✓ Actitud positiva
  - ✓ Esfuerzo y superación
  - ✓ Convicción
  - ✓ Seguridad

- Inteligencia Emocional:
  - ✓ Atención y Concentración
  - ✓ Convivencia deportiva
  - ✓ Autocontrol
  - ✓ Competitividad

RECREACION

- Juegos de integración:
  - ✓ El mensaje equivocado
  - ✓ Sentados de espalda
  - ✓ Campo de minas
  - ✓ Cadena humana

- Circuitos recreativos:
  - ✓ Circuito Grupal No. 1
  - ✓ Circuito Grupal No. 2
  - ✓ Circuito Individual No. 1
  - ✓ Circuito Individual No. 2

- Festivales recreativos:
  - ✓ 3 vs 3
  - ✓ Futbol Tenis
  - ✓ Balón Mano

- ✓ Rey del Gol

- Juegos Tradicionales:
  - ✓ Tingo, Tingo, Tango
  - ✓ La Lleva
  - ✓ El Fusilado
  - ✓ Mama Vieja

METODOLOGIA DEL TRABAJO

Partimos de una pedagogía constructivista que hará que nuestros deportistas experimenten situaciones que harán que sus cualidades se desarrollen paulatinamente, esto significa que los niveles de dificultad serán progresivos, así el aprendizaje tendrá un grado de efectividad mayor, en consecuencia buscaremos resultados que se enfocan a la edad y momento de la categoría, siempre buscando la atención de los jóvenes en cada entrenamiento, se tendrán en cuenta diferentes tipos de evaluación y medición de los resultados con enfoques cualitativos y cuantitativos buscando siempre la mejora deportiva de nuestros niños y el crecimiento a nivel deportivo y social de nuestra escuela de formación.

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Para lograr una mayor efectividad en el entrenamiento, buscamos desarrollar controles basados en los componentes del entrenamiento deportivo realizados por personal idóneo en cada una de sus fases, dentro de los controles encontramos:

- ✓ Control físico: test de evaluación física
- ✓ Control medico
- ✓ Control psicológico apoyados por personal calificado de la administración

La idea de estos controles es medir los resultados obtenidos en cada sesión de entrenamiento buscando siempre la mejora deportiva de los integrantes de la escuela de formación.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

MES	ACTIVIDADES
FEBRERO	Convocatoria y promoción de las Escuelas de Formación, estipulación de cronograma y horarios. Recolección de información y documentos de los deportistas.
MARZO	Inicio de actividades donde se aplicaran pruebas antropométricas y pruebas físicas motrices para evaluar la condición de cada deportista. De igual manera se dará inicio al plan de trabajo para cada nivel de formación.
ABRIL	Se continuará con el desarrollo del plan de trabajo para cada nivel de formación. Se desarrollará un Festival Recreo – Deportivo.
MAYO	Intercambio deportivo.
JUNIO	Se continuará con el plan de trabajo y se enfocaran en los aspectos a mejorar y a mantener como conclusión y análisis pos intercambio deportivo
JULIO	Torneo o Campeonato
AGOSTO	Aplicación de pruebas antropométricas y físicas motrices.
SEPTIEMBRE	Cierre de la escuela de formación, evaluación final batería de test.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL DEPORTISTA SERÁ DE CAPAZ DE COORDINAR MOVIMIENTOS DE PARTES DEL CUERPO, MOVIMIENTOS INDIVIDUALES Y OPERACIONES ENTRE SI, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALON.
						RITMO	EL DEPORTISTA SERÁ CAPAZ DE COMPRENDER Y REGISTRAR LOS CAMBIOS DINAMICOS CARACTERISTICOS EN UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTOS, PARA LLEVARLOS ACABO DURANTE LA EJECUCION MOTRIZ, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALON.
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA SERÁ CAPAZ DE MANTENER EL CUERPO EN UNA POSICIÓN OPTIMA SEGÚN LAS EXIGENCIAS DEL MOVIMIENTO O DE LA POSTURA, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN.
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA SERÁ CAPAZ DE DETERMINAR, CAMBIAR LA POSICION Y EL MOVIMIENTO DE SU CUERPO EN EL ESPACIO Y TIEMPO, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN.
						DIFERENCIACION	EL DEPORTISTA SERÁ CAPAZ DE LOGRAR UNA ALTA EXACTITUD Y ECONOMIA FINA DE MOVIMIENTO, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN.
						REACCIÓN	EL DEPORTISTA SERÁ CAPAZ DE INICIAR RAPIDAMENTE Y DE REALIZAR DE FORMA ADECUADA ACCIONES MOTORAS EN CORTO TIEMPO A UNA SEÑAL, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN.
						ADAPTACIÓN	EL DEPORTISTA SERÁ CAPAZ DE SITUARSE ADECUADAMENTE EN UNA SITUACION MOTRIZ E IMPLIQUE RESPONDER DE FORMA PRECISA, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN.
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL DEPORTISTA REALIZARÁ DE MANERA CONCIENTE MOVIMIENTOS QUE IMPLIQUEN CAMINAR DE FORMA EFICIENTE COMO: 1.EL CUERPO ANDA ERGUIDO Y COMODO. 2. LOS BRAZOS SE MUEVEN LIBREMENTE EN DIRECCION OPUESTA A LOS PIES. 3. TRANSFERIR EL PESO DEL CUERPO DE UN PIE A OTRO DURANTE EL TRASLADO DE TODO EL CUERPO. 4. MANTENER SIEMPRE UN PIE EN CONTACTO CON EL SUELO, DURANTE EL DESARROLLO DE DESTREZAS DEPORTIVAS, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS, ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN.
						CORRER	EL DEPORTISTA REALIZARÁ DE MANERA CONCIENTE MOVIMIENTOS QUE IMPLIQUEN CORRER DE FORMA EFICIENTE COMO: 1. EL CUERPO LEVEMENTE INCLINADO HACIA ALFRENTE. 2. LA RODILLAS SE FLEXIONAN Y SE LLEVAN HACIA ARRIBA Y ATRÁS. 3. LOS BRAZOS CÓMODAMENTE FLEXIONADOS A NIVEL DEL CODO. 4. LOS BRAZOS SE BALANCEAN HACIA ALFRENTE Y ATRÁS, ALTERNANDO CON LOS PIES. 5. LOS PIES HACEN CONTACTO CON EL SUELO, PRIMERO EN LA PARTE DELANTERA DEL PIE. 6. SE TRANSFIERE EL PESO DEL CUERPO DE UN PIE A OTRO A MEDIDA QUE SE PROGRESA. 7. EXISTE UNA FASE DONDE AMBOS PIES PIERDEN EL CONTACTO CON EL SUELO, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS, ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN.
						SALTAR	EL DEPORTISTA REALIZARÁ DE MANERA CONCIENTE MOVIMIENTOS QUE IMPLIQUEN SALTAR DE FORMA EFICIENTE COMO: 1. LAS CADERAS, LAS RODILLAS Y LOS TOBILLOS SE FLEXIONAN. 2. LOS BRAZOS SE MUEVEN HACIA ATRÁS, ABAJO, ALFRENTE Y ARRIBA. 3. SE ELEVA EL CUERPO TOMANDO IMPULSO CON LOS DOS PIES. 4. EL CUERPO SE SUSPENDE EN EL AIRE MOMENTÁNEAMENTE PARA LUEGO CAER EN AMBOS PIES CON LAS RODILLAS FLEXIONADAS. 5. EL ATERRIZAJE ES EN LA PARTE DELANTERA DEL PIE, HASTA TERMINAR EN TODO EL PIE, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS, ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN.
						ATRAPAR	EL DEPORTISTA REALIZARÁ DE MANERA CONCIENTE MOVIMIENTOS QUE IMPLIQUEN ATRAPAR DE FORMA EFICIENTE COMO: 1. UN PIE LIGERAMENTE DELANTE DEL OTRO. 2. EL PESO DEL CUERPO DISTRIBUÍDO EN LA PARTE DELANTERA DEL PIE. 2. LAS CADERAS Y LAS RODILLAS LEVEMENTE FLEXIONADAS. 3. RECIBIR LA BOLA EN LA PALMA DE LA MANO. 4. CEDER EL CUERPO Y LOS BRAZOS HACIA ATRÁS, TRANSFIRIENDO EL PESO DEL CUERPO HACIA LA PARTE TRASERA DEL PIE. 5. EN TODO MOMENTRO SE DEBE MANTENER LA VISTA EN LA BOLA. 6- SI LA BOLA VIENE MÁS ARRIBA DE LA CINTURA: LOS DEDOS DE LA MANO DEBEN SEÑALAR EN DIRECCIÓN HACIA ARRIBA. 7. SI LA BOLA VIENE MÁS ABAJO DE LA CINTURA: LOS DEDOS DE LA MANO DEBEN APUNTAR HACIA ABAJO, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS, ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN.
						RODAR	EL DEPORTISTA REALIZARÁ DE MANERA CONCIENTE MOVIMIENTOS QUE IMPLIQUEN RODAR DE FORMA EFICIENTE DESARROLANDO MOVIMIENTOS CIRCULARES DEL CUERPO COMO UNIDAD O SEGMENTOS DE ESTE EN EL ESPACIO, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS, ENFOCADAS AL FUTBOL DE SALÓN.
						REACCION	EL DEPORTISTA HARÁ DE SU CONOCIMIENTO EL CONCEPTO Y LA IMPORTANCIA DEL OPTIMO ACONDICIONAMIENTO FISICO EN CUANTO A LA VELOCIDAD DE REACCION COMO REQUISITO PARA TENER UN PLENO DESEMPEÑO EN EL FÚTBOL DE SALÓN.

	A	B	C	D	E	F	G	H
19	FUTBOL DE SALÓN	INICIACION	FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	EL DEPORTISTA HARÁ DE SU CONOCIMIENTO EL CONCEPTO Y LA IMPORTANCIA DEL OPTIMO ACONDICIONAMIENTO FISICO EN CUANTO A LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO COMO REQUISITO PARA TENER UN PLENO DESEMPEÑO EN EL FÚTBOL DE SALÓN.
20					2	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	EL DEPORTISTA HARÁ DE SU CONOCIMIENTO EL CONCEPTO Y LA IMPORTANCIA DEL OPTIMO ACONDICIONAMIENTO FISICO EN CUANTO A LA FLEXIBILIDAD DE MANERA DINAMICA COMO REQUISITO PARA TENER UN PLENO DESEMPEÑO EN EL FÚTBOL DE SALÓN.
21							ESTATICA	EL DEPORTISTA HARÁ DE SU CONOCIMIENTO EL CONCEPTO Y LA IMPORTANCIA DEL OPTIMO ACONDICIONAMIENTO FISICO EN CUANTO A LA FLEXIBILIDAD DE MANERA ESTATICA COMO REQUISITO PARA TENER UN PLENO DESEMPEÑO EN EL FÚTBOL DE SALÓN.
22					3	FUERZA	EXPLOSIVA	EL DEPORTISTA HARÁ DE SU CONOCIMIENTO EL CONCEPTO Y LA IMPORTANCIA DEL OPTIMO ACONDICIONAMIENTO FISICO EN CUANTO A LA FUERZA EXPLOSIVA COMO REQUISITO PARA TENER UN PLENO DESEMPEÑO EN EL FÚTBOL DE SALÓN.
23							MAXIMA	EL DEPORTISTA HARÁ DE SU CONOCIMIENTO EL CONCEPTO Y LA IMPORTANCIA DEL OPTIMO ACONDICIONAMIENTO FISICO EN CUANTO A LA FUERZA MAXIMA COMO REQUISITO PARA TENER UN PLENO DESEMPEÑO EN EL FÚTBOL DE SALÓN.
24					4	RESISTENCIA	ANAEROBICA	EL DEPORTISTA HARÁ DE SU CONOCIMIENTO EL CONCEPTO Y LA IMPORTANCIA DEL OPTIMO ACONDICIONAMIENTO FISICO EN CUANTO A LA RESISTENCIA ANAEROBICA COMO REQUISITO PARA TENER UN PLENO DESEMPEÑO EN EL FÚTBOL DE SALÓN.
25							AEROBICA	EL DEPORTISTA HARÁ DE SU CONOCIMIENTO EL CONCEPTO Y LA IMPORTANCIA DEL OPTIMO ACONDICIONAMIENTO FISICO EN CUANTO A LA RESISTENCIA AEROBICA COMO REQUISITO PARA TENER UN PLENO DESEMPEÑO EN EL FÚTBOL DE SALÓN.
26			TECNICO	DESTREZAS	1	REMATE	MIEMBROS SUPERIORES	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE REMATAR EL BALON CON EL HOMBRO, BRAZO, CODO, ANTEBRAZO, MUÑECA Y MANO, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
27							MIEMBROS INFERIORES	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE REMATAR EL BALON CON LA CADERA, GLUTEO, MUSLO, RODILLA, PIERNA, TOBILLO, TALON Y PIE, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
28							CABEZA	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE REMATAR EL BALON CON LA CABEZA, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
29					2	PASE	MIEMBROS SUPERIORES	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE PASAR EL BALON CON EL HOMBRO, BRAZO, CODO, ANTEBRAZO, MUÑECA Y MANO, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
30							MIEMBROS INFERIORES	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE PASAR EL BALON CON LA CADERA, GLUTEO, MUSLO, RODILLA, PIERNA, TOBILLO, TALON Y PIE, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
31							CABEZA	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE PASAR EL BALON CON LA CABEZA, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
32					3	CONDUCCION	MIEMBROS SUPERIORES	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE CONDUCIR EL BALON CON EL HOMBRO, BRAZO, CODO, ANTEBRAZO, MUÑECA Y MANO, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
33							MIEMBROS INFERIORES	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE CONDUCIR EL BALON CON LA CADERA, GLUTEO, MUSLO, RODILLA, PIERNA, TOBILLO, TALON Y PIE, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
34							CABEZA	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DECONDUCIR EL BALON CON LA CABEZA, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
35					4	DRIBLING	MIEMBROS SUPERIORES	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE ELUDIR OBSTACULOS CON EL BALON CON EL HOMBRO, BRAZO, CODO, ANTEBRAZO, MUÑECA Y MANO, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
36							MIEMBROS INFERIORES	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE ELUDIR OBSTACULOS CON EL BALON CON LA CADERA, GLUTEO, MUSLO, RODILLA, PIERNA, TOBILLO, TALON Y PIE, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
37							CABEZA	EL DEPORTISTA EXPLORARÁ DIFERENTES FORMAS DE ELUDIR OBSTACULOS CON EL BALON EN LA CABEZA, POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS.
38			TEORICO	CARACTERIZACION	1	HISTORIA	EN EL MUNDO	EL DEPORTISTA IDENTICIARA Y HARA DE SU CONOCIMIENTO LA HISTORIA DEL FUTBOL DE SALÓN A NIVEL MUNDIAL
39							EN COLOMBIA	EL DEPORTISTA IDENTICIARA Y HARA DE SU CONOCIMIENTO LA HISTORIA DEL FUTBOL DE SALÓN A NIVEL NACIONAL
40							EN CUNDINAMARCA	EL DEPORTISTA IDENTICIARA Y HARA DE SU CONOCIMIENTO LA HISTORIA DEL FUTBOL DE SALÓN EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
41					2	REGLAMENTACION	REGLA 1, 2 Y 3	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE EL CAMPO DE JUEGO, EL BALON Y NUMERO DE JUGADORES
42							REGLA 4, 5 Y 6	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE LA EQUIPACION, SUSTITUCION DE JUGADORES Y DURACION DEL PARTIDO
43							REGLA 7, 8 Y 9	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE EL GOL MARCADO, INICIO Y REANUDACION DEL PARTIDO E INFRACCIONES
44							REGLA 10, 11 Y 12	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE FALTAS ACUMULADAS, PENALIZACION MAXIMA Y SAQUE DE META
45							REGLA 13 Y 14	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE LANZAMIENTOS Y ARBITROS
46					3	DEFENSA Y ATAQUE	ZONAS OFENSIVA	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LAS ZONAS OFENSIVAS DENTRO DEL CAMPO DEJUEGO
47							ZONAS DE DEFENSA	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LAS ZONAS DE DEFENSA DENTRO DEL CAMPO DEJUEGO
48							ROL DEL ATACANTE	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA CUALES SON LOS ROLES DEL ATACANTE
49							ROL DEL DEFENSA	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA CUALES SON LOS ROLES DEL DEFENSA

50			PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	DISCIPLINA	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DE LA DISCIPLINA DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
51							RESPETO	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DEL RESPETO DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
52							PUNTUALIDAD	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DE LA PUNTUALIDAD DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
53							COLABORACION	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DE LA COLABORACION DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
54							RESPONSABILIDAD	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DE LA RESPONSABILIDAD DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
55					2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA IMPORTANCIA DE MANTENER UN ADECUADO ASEO CORPORAL
56							ALIMENTACIÓN	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA IMPORTANCIA DE COMER SANAMENTE COMO FRUTAS, VERDURAS, ETC. Y EVITAR LAS COMIDAS CHATARRAS Y BEBIDAS GASEOSAS
57							PRESENTACION PERSONAL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y APLICARA EL USO ADECUADO DE LA PRESENTACION PEROSNAL SEGÚN LO AMERITE CADA SITUACION
58							DESCANSO Y SUEÑO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y APLICARA LA IMPORTANCIA DE DESCANSAR Y DORMIR ADECUADAMENTE, EVITANDO TRASNOCHAR HASTA ALTAS HORAS DE LA NOCHE
59							EJERCICIO FISICO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA IMPORTANCIA DEL DESARROLLO DE EJERCICIO FISICA PARA MANTENER Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA
60					3	AUTOESTIMA Y RELACIONES INTERPERSONALES	ACTITUD POSITIVA	EL DEPORTISTA MANTENDRA UNA ACTITUD SIEMPRE ABIERTA Y POSITIVA ANTES, DURANTES Y DESPUES DE CADA SESION DE CLASE
61							ESFUERZO Y SUPERACIÓN	EL DEPORTISTA REALIZARA Y DEMOSTRARA OPTIMAS ACTITUDES Y APTITUDES PARA DESARROLLAR DE BUENA MANERA CADA ACTIVIDAD EN LAS SESIONES DE CLASE
62							ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EL DEPORTISTA MANTENDRA UNA OPTIMAS ATENCION Y CONCENTRACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD O EJERCICIO EN CADA SESION DE CLASE
63							CONVIVENCIA DEPORTIVA	EL DEPORTISTA DEMOSTRARA UNA SANA CONVIVIENCIA CON CADA COMPAÑERO EN CADA SESION DE CLASE
64							COMPAÑERISMO	EL DEPORTISTA APOYARA EL PROCESO DE CADA INO DE SUS COMPAÑEROS, MOTIVANDOLO EN CADA ACTIVIDAD
65			RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	EL MENSAJE EQUIVOCADO	EL DEPORTISTA SE INTEGRARA Y COMPARTIRA CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES PERSONALES CON CADA UNO DE ELLOS
66							SENTADOS DE ESPALDAS	EL DEPORTISTA SE INTEGRARA Y COMPARTIRA CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES PERSONALES CON CADA UNO DE ELLOS
67							CAMPO DE MINAS	EL DEPORTISTA SE INTEGRARA Y COMPARTIRA CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES PERSONALES CON CADA UNO DE ELLOS
68							CADENA HUMANA	EL DEPORTISTA SE INTEGRARA Y COMPARTIRA CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES PERSONALES CON CADA UNO DE ELLOS
69					2	JUEGOS TRADICIONALES	TINGO, TINGO, TANGO	EL DEPORTISTA PARTICIPARA Y CONOCERA LOS DIFENRETES JUEGOS TRADICIONALES DE COLOMBIA DONDE SE CREEN ESPACIOS DE OCIO Y ESPARCIMIENTO
70							LA LLEVA	EL DEPORTISTA PARTICIPARA Y CONOCERA LOS DIFENRETES JUEGOS TRADICIONALES DE COLOMBIA DONDE SE CREEN ESPACIOS DE OCIO Y ESPARCIMIENTO
71							EL FUSILAO	EL DEPORTISTA PARTICIPARA Y CONOCERA LOS DIFENRETES JUEGOS TRADICIONALES DE COLOMBIA DONDE SE CREEN ESPACIOS DE OCIO Y ESPARCIMIENTO
72							MAMA VIEJA	EL DEPORTISTA PARTICIPARA Y CONOCERA LOS DIFENRETES JUEGOS TRADICIONALES DE COLOMBIA DONDE SE CREEN ESPACIOS DE OCIO Y ESPARCIMIENTO
73					3	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS GRUPALES No. 1	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DE MANERA ACTIVA EN CIRCUITOS GRUPALES DONDE SE COMUNICARA DE FORMA OPTIMA Y DEMOSTRARA SUS DESTREZAS
74							CIRCUITOS GRUPALES No. 2	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DE MANERA ACTIVA EN CIRCUITOS GRUPALES DONDE SE COMUNICARA DE FORMA OPTIMA Y DEMOSTRARA SUS DESTREZAS
75							CIRCUITOS INDIVIDUALES No. 1	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DE MANERA ACTIVA EN CIRCUITOS INDIVIDUALES DEMOSTRANDO SUS DESTREZAS PARA EL OPTIMO DESARROLLO DE LA MISMA
76							CIRCUITOS INDIVIDUALES No. 2	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DE MANERA ACTIVA EN CIRCUITOS INDIVIDUALES DEMOSTRANDO SUS DESTREZAS PARA EL OPTIMO DESARROLLO DE LA MISMA
77					4	FESTIVALES RECREATIVOS	3 VS 3	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DEL FESTIVAL 3 VS 3 DE MANERA ACTIVA, TRABAJARA EN EQUIPO CON UN OPTIMO SENTIDO RECREATIVO DONDE GENEREN UN AMBIENTE DE OCIO Y DIVERSION
78							FUTBOL TENIS	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DEL FESTIVAL FUTBOL TENIS DE MANERA ACTIVA, TRABAJARA EN EQUIPO CON UN OPTIMO SENTIDO RECREATIVO DONDE GENEREN UN AMBIENTE DE OCIO Y DIVERSION
79							BALON MANO	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DEL FESTIVAL BALON MANO DE MANERA ACTIVA, TRABAJARA EN EQUIPO CON UN OPTIMO SENTIDO RECREATIVO DONDE GENEREN UN AMBIENTE DE OCIO Y DIVERSION
80							REY DEL GOL	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DEL FESTIVAL REY DE GOL DE MANERA ACTIVA, CON UN OPTIMO SENTIDO RECREATIVO DONDE GENEREN UN AMBIENTE DE OCIO Y DIVERSION
81								
82								
83								
84	FECHA DE ENTREGA		feb-22					
85								
86	NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR		FORMADORES EN FÚTBOL DE SALÓN					
87								
88	MUNICIPIO		PROVINCIA DE TEQUENDAMA					

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE ACOPLAMIENTO DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						RITMO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DEL RITMO DE MANERA EFICIENTE,PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DEL EQUILIBRIO DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE LA ORIENTACION DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						DIFERENCIACION	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y APLICARA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE LA DIFERENCIACION DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						REACCIÓN	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE LA REACCION DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						ADAPTACIÓN	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE LA ADAPTACION DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE INVOLUCREN CAMINAR Y MANTENDRA UN OPTIMO DESEMPEÑO SU MOTRICIDAD EN ESTE PATRON BASICO DE MOVIMIENTO.
						CORRER	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE INVOLUCREN CORRER Y MANTENDRA UN OPTIMO DESEMPEÑO SU MOTRICIDAD EN ESTE PATRON BASICO DE MOVIMIENTO.
						SALTAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE INVOLUCREN SALTAR Y MANTENDRA UN OPTIMO DESEMPEÑO SU MOTRICIDAD EN ESTE PATRON BASICO DE MOVIMIENTO.
						ATRAPAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE INVOLUCREN ATRAPAR Y MANTENDRA UN OPTIMO DESEMPEÑO SU MOTRICIDAD EN ESTE PATRON BASICO DE MOVIMIENTO.
						RODAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE INVOLUCREN RODAR Y MANTENDRA UN OPTIMO DESEMPEÑO SU MOTRICIDAD EN ESTE PATRON BASICO DE MOVIMIENTO.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	VELOCIDAD	REACCION	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE VELOCIDAD DE REACCION Y MEJORA SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
						DESPLAZAMIENTO	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE VELOCIDAD DE DESPALZAMIENTO Y MEJORA SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
				2	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD DINAMICA Y MEJORA SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
						ESTATICA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ESTATICA Y MEJORA SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
				3	FUERZA	EXPLOSIVA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE FUERZA EXPLSIVA Y MEJORA SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
						MAXIMA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE FUERZA MAXIMA Y MEJORA SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
				4	RESISTENCIA	ANAEROBICA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE RESISTENCIA ANAEROBICA Y MEJORA SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
						AEROBICA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE RESISTENCIA AEROBICA Y MEJORA SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
				1	REMATE	LARGA DISTANCIA	EL DEPORTISTA MEJORARA EL REMATE A LARGA DISTANCIA EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES QUE INVOLUVREN ESTA TECNICA O DESTREZA
						CORTA DISTANCIA	EL DEPORTISTA MEJORARA EL REMATE A CORTA DISTANCIA EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES QUE INVOLUVREN ESTA TECNICA O DESTREZA

FUTBOL DE SALÓN	FUNDAMENTACION	TECNICO	DESTREZAS			TIRO LIBRE Y PENALTI	EL DEPORTISTA MEJORARA EL REMATE DE TIRO LIBRE Y PENALTI EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES QUE INVOLUVREN ESTA TECNICA O DESTREZA
						CABEZA	EL DEPORTISTA MEJORARA EL REMATE DE CABEZA EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES QUE INVOLUVREN ESTA TECNICA O DESTREZA
				2	PASE	SUPERFICIE DEL PIE INTERNA	EL DEPORTISTA MEJORARA EL PASE CON LA SUPERFICIE DEL PIE INTERNA EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LOS EJERCICIOS QUE INVOLUCREN ESTE FUNDAMENTO TECNICO
						SUPERFICIE DEL PIE EXTERNA	EL DEPORTISTA MEJORARA EL PASE CON LA SUPERFICIE DEL PIE EXTERNA EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LOS EJERCICIOS QUE INVOLUCREN ESTE FUNDAMENTO TECNICO
						SUPERFICIE DEL EMPEINE	EL DEPORTISTA MEJORARA EL PASE CON EL EMPEINE EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LOS EJERCICIOS QUE INVOLUCREN ESTE FUNDAMENTO TECNICO
						CABEZA	EL DEPORTISTA MEJORARA EL PASE CON LA CABEZA EN EL DESARROLLO DE CADA UNA DE LOS EJERCICIOS QUE INVOLUCREN ESTE FUNDAMENTO TECNICO
				3	CONDUCCION	PLANTA DEL PIE	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y MEJORARA LA CONDUCCION CON LA PLANTA DEL PIE EN LA APLICACIÓN DE ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN ESTA TECNICA
						PUNTA DEL PIE	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y MEJORARA LA CONDUCCION CON LA PUNTA DEL PIE EN LA APLICACIÓN DE ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN ESTA TECNICA
						BORDE INTERNO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y MEJORARA LA CONDUCCION CON EL BORDE INTERNO EN LA APLICACIÓN DE ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN ESTA TECNICA
						EMPEINE	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y MEJORARA LA CONDUCCION CON EL EMPEINE EN LA APLICACIÓN DE ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN ESTA TECNICA
						BORDE EXTERNO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y MEJORARA LA CONDUCCION CON EL BORDE EXTERNO EN LA APLICACIÓN DE ACTIVIDADES QUE INVOLUCREN ESTA TECNICA
				4	DRIBLING	DOMINIO Y CONTROL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y MEJORARA EL DOMINIO Y CONTROL DEL BALON EN CIRCUNSTANCIAS REALES DE JUEGO
						FINTAS	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LOS TIPOS DE FINTAS Y MEJORARA CADA UNA DE ELLAS PARA ELUDIR ADVERSARIOS
						REGATES	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LOS TIPOS DE REGATES Y MEJORARA CADA UNA DE ELLAS PARA ELUDIR ADVERSARIOS
		TEORICO	CARACTERIZACION	1	POSICIONES DEL JUGADOR DE FUTBOL DE SALÓN	PIVOT	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA FUNCION DEL PIVOT DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO
						ALA O LATERAL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA FUNCION DEL ALA DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO
						CIERRE O LIBERO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA FUNCION DEL CIERRE DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO
						PORTERO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA FUNCION DEL PORTERO DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO
				2	REGLAMENTACION	REGLA 1, 2 Y 3	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE EL CAMPO DE JUEGO, EL BALON Y NUMERO DE JUGADORES
						REGLA 4, 5 Y 6	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE LA EQUIPACION, SUSTITUCION DE JUGADORES Y DURACION DEL PARTIDO
						REGLA 7, 8 Y 9	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE EL GOL MARCADO, INICIO Y REANUDACION DEL PARTIDO E INFRACCIONES
						REGLA 10, 11 Y 12	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE FALTAS ACUMULADAS, PENALIZACION MAXIMA Y SAQUE DE META
						REGLA 13 Y 14	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE LANZAMIENTOS Y ARBITROS
				3	SISTEMAS DE JUEGO	SISTEMA 3 - 1	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y SISTEMATIZARÁ EL SISTEMA DE JUEGO 3 - 1 EN SITUACIONES REALES DE JUEGO
						SISTEMA 2 - 2	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y SISTEMATIZARÁ EL SISTEMA DE JUEGO 2 - 2 EN SITUACIONES REALES DE JUEGO
						SISTEMA 4 - 0	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y SISTEMATIZARÁ EL SISTEMA DE JUEGO 4 - 0 EN SITUACIONES REALES DE JUEGO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	DISCIPLINA	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DE LA DISCIPLINA DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
						RESPETO	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DEL RESPETO DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
						PUNTUALIDAD	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DE LA PUNTUALIDAD DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
						COLABORACION	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DE LA COLABORACION DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
						RESPONSABILIDAD	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DE LA RESPONSABILIDAD DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA IMPORTANCIA DE MANTENER UN ADECUADO ASEO CORPORAL
						ALIMENTACIÓN	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA IMPORTANCIA DE COMER SANAMENTE COMO FRUTAS, VERDURAS, ETC. Y EVITAR LAS COMIDAS CHATARRAS Y BEBIDAS GASEOSAS
						PRESENTACION PERSONAL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y APLICARA EL USO ADECUADO DE LA PRESENTACION PEROSNAL SEGÚN LO AMERITE CADA SITUACION
						DESCANSO Y SUEÑO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y APLICARA LA IMPORTANCIA DE DESCANSAR Y DORMIR ADECUADAMENTE, EVITANDO TRASNOCHAR HASTA ALTAS HORAS DE LA NOCHE
						EJERCICIO FISICO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA IMPORTANCIA DEL DESARROLLO DE EJERCICIO FISICA PARA MANTENER Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA
				3	AUTOESTIMA Y RELACIONES INTERPERSONALES	ACTITUD POSITIVA	EL DEPORTISTA MANTENDRA UNA ACTITUD SIEMPRE ABIERTA Y POSITIVA ANTES, DURANTES Y DESPUES DE CADA SESION DE CLASE
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	EL DEPORTISTA REALIZARA Y DEMOSTRARA OPTIMAS ACTITUDES Y APTITUDES PARA DESARROLLAR DE BUENA MANERA CADA ACTIVIDAD EN LAS SESIONES DE CLASE
						ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EL DEPORTISTA MANTENDRA UNA OPTIMAS ATENCION Y CONCENTRACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD O EJERCICIO EN CADA SESION DE CLASE
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	EL DEPORTISTA DEMOSTRARA UNA SANA CONVIVIENCIA CON CADA COMPAÑERO EN CADA SESION DE CLASE

						COMPAÑERISMO	EL DEPORTISTA APOYARA EL PROCESO DE CADA INO DE SUS COMPAÑEROS, MOTIVANDOLO EN CADA ACTIVIDAD
		RECREACION	**ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS**	**1**	**JUEGOS DE INTEGRACION**	EL MENSAJE EQUIVOCADO	EL DEPORTISTA SE INTEGRARA Y COMPARTIRA CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES PERSONALES CON CADA UNO DE ELLOS
						SENTADOS DE ESPALDAS	EL DEPORTISTA SE INTEGRARA Y COMPARTIRA CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES PERSONALES CON CADA UNO DE ELLOS
						CAMPO DE MINAS	EL DEPORTISTA SE INTEGRARA Y COMPARTIRA CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES PERSONALES CON CADA UNO DE ELLOS
						CADENA HUMANA	EL DEPORTISTA SE INTEGRARA Y COMPARTIRA CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES PERSONALES CON CADA UNO DE ELLOS
				2	**JUEGOS TRADICIONALES**	TINGO, TINGO, TANGO	EL DEPORTISTA PARTICIPARA Y CONOCERA LOS DIFENRETES JUEGOS TRADICIONALES DE COLOMBIA DONDE SE CREEN ESPACIOS DE OCIO Y ESPARCIMIENTO
						LA LLEVA	EL DEPORTISTA PARTICIPARA Y CONOCERA LOS DIFENRETES JUEGOS TRADICIONALES DE COLOMBIA DONDE SE CREEN ESPACIOS DE OCIO Y ESPARCIMIENTO
						EL FUSILAO	EL DEPORTISTA PARTICIPARA Y CONOCERA LOS DIFENRETES JUEGOS TRADICIONALES DE COLOMBIA DONDE SE CREEN ESPACIOS DE OCIO Y ESPARCIMIENTO
						MAMA VIEJA	EL DEPORTISTA PARTICIPARA Y CONOCERA LOS DIFENRETES JUEGOS TRADICIONALES DE COLOMBIA DONDE SE CREEN ESPACIOS DE OCIO Y ESPARCIMIENTO
				3	**CIRCUITOS RECREATIVOS**	CIRCUITOS GRUPALES No. 1	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DE MANERA ACTIVA EN CIRCUITOS GRUPALES DONDE SE COMUNICARA DE FORMA OPTIMA Y DEMOSTRARA SUS DESTREZAS
						CIRCUITOS GRUPALES No. 2	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DE MANERA ACTIVA EN CIRCUITOS GRUPALES DONDE SE COMUNICARA DE FORMA OPTIMA Y DEMOSTRARA SUS DESTREZAS
						CIRCUITOS INDIVIDUALES No. 1	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DE MANERA ACTIVA EN CIRCUITOS INDIVIDUALES DEMOSTRANDO SUS DESTREZAS PARA EL OPTIMO DESARROLLO DE LA MISMA
						CIRCUITOS INDIVIDUALES No. 2	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DE MANERA ACTIVA EN CIRCUITOS INDIVIDUALES DEMOSTRANDO SUS DESTREZAS PARA EL OPTIMO DESARROLLO DE LA MISMA
				4	**FESTIVALES RECREATIVOS**	3 VS 3	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DEL FESTIVAL 3 VS 3 DE MANERA ACTIVA, TRABAJARA EN EQUIPO CON UN OPTIMO SENTIDO RECREATIVO DONDE GENEREN UN AMBIENTE DE OCIO Y DIVERSION
						FUTBOL TENIS	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DEL FESTIVAL FUTBOL TENIS DE MANERA ACTIVA, TRABAJARA EN EQUIPO CON UN OPTIMO SENTIDO RECREATIVO DONDE GENEREN UN AMBIENTE DE OCIO Y DIVERSION
						BALON MANO	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DEL FESTIVAL BALON MANO DE MANERA ACTIVA, TRABAJARA EN EQUIPO CON UN OPTIMO SENTIDO RECREATIVO DONDE GENEREN UN AMBIENTE DE OCIO Y DIVERSION
						REY DEL GOL	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DEL FESTIVAL REY DE GOL DE MANERA ACTIVA, CON UN OPTIMO SENTIDO RECREATIVO DONDE GENEREN UN AMBIENTE DE OCIO Y DIVERSION

FECHA DE ENTREGA	**Feb-22**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**FORMADORES EN FÚTBOL DE SALÓN**
MUNICIPIO	**PROVINCIA DE TEQUENDAMA**

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE ACOPLAMIENTO DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						RITMO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DEL RITMO DE MANERA EFICIENTE,PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DEL EQUILIBRIO DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE LA ORIENTACION DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						DIFERENCIACION	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE LA DIFERENCIACION DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						REACCIÓN	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE LA REACCION DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
						ADAPTACIÓN	EL DEPORTISTA IDENTIFICARÁ Y APLICARÁ LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA DE LA ADAPTACION DE MANERA EFICIENTE, PARA UN OPTIMO DESEMPEÑO EN LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON.
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE INVOLUCREN CAMINAR Y MANTENDRA UN OPTIMO DESEMPEÑO SU MOTRICIDAD EN ESTE PATRON BASICO DE MOVIMIENTO.
						CORRER	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE INVOLUCREN CORRER Y MANTENDRA UN OPTIMO DESEMPEÑO SU MOTRICIDAD EN ESTE PATRON BASICO DE MOVIMIENTO.
						SALTAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE INVOLUCREN SALTAR Y MANTENDRA UN OPTIMO DESEMPEÑO SU MOTRICIDAD EN ESTE PATRON BASICO DE MOVIMIENTO.
						ATRAPAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE INVOLUCREN ATRAPAR Y MANTENDRA UN OPTIMO DESEMPEÑO SU MOTRICIDAD EN ESTE PATRON BASICO DE MOVIMIENTO.
						RODAR	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS QUE INVOLUCREN RODAR Y MANTENDRA UN OPTIMO DESEMPEÑO SU MOTRICIDAD EN ESTE PATRON BASICO DE MOVIMIENTO.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MAXIMA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE FUERZA MAXIMA Y MEJORA O MANTIENE SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
						EXPLOSIVA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE FUERZA EXPLSIVA Y MEJORA O MANTIENE SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE RESISTENCIA AEROBICA Y MEJORA O MANTIENE SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
						ANAEROBICA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE RESISTENCIA ANAEROBICA Y MEJORA O MANTIENE SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE VELOCIDAD DE DESPALZAMIENTO Y MEJORA O MANTIENE SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
						REACCIÓN	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE VELOCIDAD DE REACCION Y MEJORA O MANTIENE SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ESTATICA Y MEJORA O MANTIENE SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA
						DINAMICA	EL DEPORTISTA IDENTIFICA LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD DINAMICA Y MEJORA O MANTIENE SU CONDICION EN ESTA CAPACIDAD FISICA

FUTBOL DE SALÓN	PERFECCIONAMIENTO	TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	BORDE INTERNO	EL DEPORTISTA PERFECCIONARA EL PASE CON EL BORDE INTERNO DURANTE LAS ACTIVIDADES Y EN LA APLICACIÓN DEL PARTIDO DE JUEGO
						BORDE EXTERNO	EL DEPORTISTA PERFECCIONARA EL PASE CON EL BORDE EXTERNO DURANTE LAS ACTIVIDADES Y EN LA APLICACIÓN DEL PARTIDO DE JUEGO
						EMPEINE	EL DEPORTISTA PERFECCIONARA EL PASE CON EL EMPEINE DURANTE LAS ACTIVIDADES Y EN LA APLICACIÓN DEL PARTIDO DE JUEGO
						CABEZA	EL DEPORTISTA PERFECCIONARA EL PASE CON LA CABEZA DURANTE LAS ACTIVIDADES Y EN LA APLICACIÓN DEL PARTIDO DE JUEGO
				2	CONDUCCION	PLANTA DEL PIE	EL DEPORTISTA CONSOLIDARA LA CONDUCCION CON LA SUPERFICIE DE LA PLANTA DEL PIE, DURANTE LAS ACTIVIDADES Y EN LA APLICACIÓN DEL PARTIDO DE JUEGO
						BORDE INTERNO	EL DEPORTISTA CONSOLIDARA LA CONDUCCION CON LA SUPERFICIE DEL BORDE INTERNO, DURANTE LAS ACTIVIDADES Y EN LA APLICACIÓN DEL PARTIDO DE JUEGO
						EMPEINE	EL DEPORTISTA CONSOLIDARA LA CONDUCCION CON LA SUPERFICIE DEL EMPEINE, DURANTE LAS ACTIVIDADES Y EN LA APLICACIÓN DEL PARTIDO DE JUEGO
						BORDE EXTERNO	EL DEPORTISTA CONSOLIDARA LA CONDUCCION CON LA SUPERFICIE DEL BORDE EXTERNO, DURANTE LAS ACTIVIDADES Y EN LA APLICACIÓN DEL PARTIDO DE JUEGO
				3	DRIBLING	REGATE	EL DEPORTISTA PERFECCIONARA DIFERENTES OPCIONES DE REGATE, DURANTE LOS EJERCICIOS Y ACTIVIDADES A REALIZAR, DE IGUAL MAENRA DURANTE EL PARTIDO DE JUEGO
						FINTAS	EL DEPORTISTA PERFECCIONARA DIFERENTES OPCIONES DE FINTAS, DURANTE LOS EJERCICIOS Y ACTIVIDADES A REALIZAR, DE IGUAL MAENRA DURANTE EL PARTIDO DE JUEGO
						DOMINIO Y CONTROL	EL DEPORTISTA PERFECCIONARA DIFERENTES OPCIONES DE DOMINIO Y CONTROL DEL BALON, DURANTE LOS EJERCICIOS Y ACTIVIDADES A REALIZAR, DE IGUAL MAENRA DURANTE EL PARTIDO DE JUEGO
				4	REMATE	DE CABEZA	EL DEPORTISTA OPTIMIZARA EL REMATE A PORTERIA CON LA CABEZA EN LARGA Y CORTA DISTANCIA
						TIRO LIBRE	EL DEPORTISTA OPTIMIZARA EL REMATE A PORTERIA DE TIRO LIBRE EN LARGA Y CORTA DISTANCIA
						PENALTY	EL DEPORTISTA OPTIMIZARA EL REMATE A PORTERIA DE PENALTY
						EN JUGADA	EL DEPORTISTA OPTIMIZARA EL REMATE A PORTERIA EN SITUACIONES REALES DE JUEGO ACORTA Y LARGA DISTANCIA.
		TACTICO	TIPOS DE ESTRATEGIAS	1	SISTEMAS DE JUEGO	SISTEMA 3 - 1	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y CONSOLIDARA EL SISTEMA DE JUEGO 3 - 1 EN SITUACIONES REALES DE JUEGO
						SISTEMA 2 - 2	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y CONSOLIDARA EL SISTEMA DE JUEGO 2 - 2 EN SITUACIONES REALES DE JUEGO
						SISTEMA 4 - 0	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y CONSOLIDARA EL SISTEMA DE JUEGO 4 - 0 EN SITUACIONES REALES DE JUEGO
				2	TRABAJO DEFENSIVO	INDIVIDUAL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y PERFECCIONARA SU ROL EN LA MARCACION INDIVIDUAL EN TRABAJOS DEFENSIVOS DURANTE SITUACIONES REALES DE JUEGO
						ZONAL	EL DEPORTISTAI DENTIFICARA Y PERFECCIONARA SU ROL EN TRABAJOS DEFENSIVOS SEGÚN LA ZONA DEL CAMPO DURANTE SITUACIONES REALES DE JUEGO
						MIXTA	EL DEPORTISTA PERFECCIONARA DE MANERA CONJUNTA EL TRABAJO DEFENSIVO INDIVIDUAL Y ZONAL (MIXTA) DURANTE SITUACIONES REALES DE JUEGO
				3	TRABAJO OFENSIVO	ESTATICOS	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y PERFECCIONARA EL POSICIONAMIENTO EN EL TRABAJO OFENSIVO ESTATICO DURANTE SITUACIONES REALES DE JUEGO
						ROTACIONALES	EL DEPORTISTA IDENTICARA Y PERFECCIONARA LA SECUENCIA EN LOS CAMBIOS DE POSICIONES EN EL TRABAJO OFENSIVO ROTACIONALES DURANTE SITUACIONES REALES DE JUEGO
						DIRECTOS	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y PERFECCIONARA LA PROFUNDIDAD EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE EN EL TRABAJO OFENSIVO DIRECTO DURANTE SITUACIONES REALES DE JUEGO
						CONTRA ATAQUE	EL DEPORTISTA IDENTICICARA Y PERFECCIONARA LA ARTICULACION RAPIDA DE UNA JUGADA DE FINALIZACION, PROVOCANDO EL ROBO DEL BALON AL EQUIPO CONTRARIO, DEJANDOLO EN POSICION DESFAVORABLE PARA DEFENDER EL ATAQUE POSTERIOR. DONDE FINALIZARAN LA JUGADA RAPIDA Y DIRECTA
			IZACION	1	TORNEOS Y CAMPEONATOS	EN EL MUNDO	EL DEPORTISTA IDENTICIARA Y HARA DE SU CONOCIMIENTO LOS DIVERSOS TORNEOS Y CAMPEONATOS QUE SE REALIZAN CADA EN EL FUTBOL DE SALÓN A NIVEL MUNDIAL
						EN COLOMBIA	EL DEPORTISTA IDENTICIARA Y HARA DE SU CONOCIMIENTO LOS DIVERSOS TORNEOS Y CAMPEONATOS QUE SE REALIZAN CADA EN EL FUTBOL DE SALÓN A NIVEL NACIONAL
						EN CUNDINAMARCA	EL DEPORTISTA IDENTICIARA Y HARA DE SU CONOCIMIENTO LOS DIVERSOS TORNEOS Y CAMPEONATOS QUE SE REALIZAN CADA EN EL FUTBOL DE SALÓN A NIVEL DEPARTAMENTAL
						REGLA 1, 2 Y 3	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE EL CAMPO DE JUEGO, EL BALON Y NUMERO DE JUGADORES
						REGLA 4, 5 Y 6	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE LA EQUIPACION, SUSTITUCION DE JUGADORES Y DURACION DEL PARTIDO

		TEORICO	CARACTER	2	REGLAMENTACION	REGLA 7, 8 Y 9	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE EL GOL MARCADO, INICIO Y REANUDACION DEL PARTIDO E INFRACCIONES
						REGLA 10, 11 Y 12	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE FALTAS ACUMULADAS, PENALIZACION MAXIMA Y SAQUE DE META
						REGLA 13 Y 14	EL DEPORTISTA DENTIFICARA EL REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALÓN SOBRE LANZAMIENTOS Y ARBITROS
				3	ROLES DE CADA POSICION DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO	PORTERO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y APLICARA LA FUNCION DEL PORTERO DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO
						ALA O LATERAL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y APLICARA LA FUNCION DEL ALA DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO
						CIERRE O LIBERO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y APLICARA LA FUNCION DEL CIERRE DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO
						PIVOT	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y APLICARA LA FUNCION DEL PIVOT DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	TOLERANCIA	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DE LA TOLERANCIA DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
						HONESTIDAD	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DE LA HONESTIDAD DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
						RESPETO	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DEL RESPETO DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
						COMPROMISO	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DEL COMPROMISO DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
						DISCIPLINA	EL DEPORTISTA APLICARA Y DINAMIZARA EL VALOR DE LA DISCIPLINA DENTRO Y FUERA DE CADA SESION DE CLASE
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA IMPORTANCIA DE MANTENER UN ADECUADO ASEO CORPORAL
						ALIMENTACIÓN	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA IMPORTANCIA DE COMER SANAMENTE COMO FRUTAS, VERDURAS, ETC. Y EVITAR LAS COMIDAS CHATARRAS Y BEBIDAS GASEOSAS
						PRESENTACION PERSONAL	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y APLICARA EL USO ADECUADO DE LA PRESENTACION PEROSNAL SEGÚN LO AMERITE CADA SITUACION
						DESCANSO Y SUEÑO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA Y APLICARA LA IMPORTANCIA DE DESCANSAR Y DORMIR ADECUADAMENTE, EVITANDO TRASNOCHAR HASTA ALTAS HORAS DE LA NOCHE
						EJERCICIO FISICO	EL DEPORTISTA IDENTIFICARA LA IMPORTANCIA DEL DESARROLLO DE EJERCICIO FISICA PARA MANTENER Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA
				3	AUTOESTIMA Y MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	EL DEPORTISTA MANTENDRA UNA ACTITUD SIEMPRE ABIERTA Y POSITIVA ANTES, DURANTES Y DESPUES DE CADA SESION DE CLASE
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	EL DEPORTISTA REALIZARA Y DEMOSTRARA OPTIMAS ACTITUDES Y APTITUDES PARA DESARROLLAR DE BUENA MANERA CADA ACTIVIDAD EN LAS SESIONES DE CLASE
						CONVICCION	EL DEPORTISTA ESTARA EN LA CAPACIDAD DE SABER Y CONOCER SUS VIRTUDES PARA CUMPLIR CON SUS METAS
						SEGURIDAD	EL DEPORTISTA DEMOSTRARA SEGURIDAD ASI MISMO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA CONTENIDO Y TEMA EN EL PROCESO DE FORMACION
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EL DEPORTISTA MANTENDRA UNA OPTIMAS ATENCION Y CONCENTRACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD O EJERCICIO EN CADA SESION DE CLASE
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	EL DEPORTISTA DEMOSTRARA UNA SANA CONVIVIENCIA CON CADA COMPAÑERO EN CADA SESION DE CLASE
						AUTOCONTROL	EL DEPORTISTA SERA CAPAZ DE CONTROLAR SUS EMOCIONES DENTRO Y FUERA DE CADA ENTRENAMIENTO
						COMPETITIVIDAD	EL DEPORTISTA DESARROLLARA EL SENTIDO DE LIDERAZGO CONTRIBUYENDO A UN OPTIMO SENTIDO DE LA COMPETITIVIDAD
		RECREACION	CAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	EL MENSAJE EQUIVOCADO	EL DEPORTISTA SE INTEGRARA Y COMPARTIRA CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES PERSONALES CON CADA UNO DE ELLOS
						SENTADOS DE ESPALDAS	EL DEPORTISTA SE INTEGRARA Y COMPARTIRA CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES PERSONALES CON CADA UNO DE ELLOS
						CAMPO DE MINAS	EL DEPORTISTA SE INTEGRARA Y COMPARTIRA CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES PERSONALES CON CADA UNO DE ELLOS
						CADENA HUMANA	EL DEPORTISTA SE INTEGRARA Y COMPARTIRA CON CADA UNO DE SUS COMPAÑEROS PARA ESTABLECER BUENAS RELACIONES PERSONALES CON CADA UNO DE ELLOS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	TINGO, TINGO, TANGO	EL DEPORTISTA PARTICIPARA Y CONOCERA LOS DIFENRETES JUEGOS TRADICIONALES DE COLOMBIA DONDE SE CREEN ESPACIOS DE OCIO Y ESPARCIMIENTO
						LA LLEVA	EL DEPORTISTA PARTICIPARA Y CONOCERA LOS DIFENRETES JUEGOS TRADICIONALES DE COLOMBIA DONDE SE CREEN ESPACIOS DE OCIO Y ESPARCIMIENTO
						EL FUSILAO	EL DEPORTISTA PARTICIPARA Y CONOCERA LOS DIFENRETES JUEGOS TRADICIONALES DE COLOMBIA DONDE SE CREEN ESPACIOS DE OCIO Y ESPARCIMIENTO
						MAMA VIEJA	EL DEPORTISTA PARTICIPARA Y CONOCERA LOS DIFENRETES JUEGOS TRADICIONALES DE COLOMBIA DONDE SE CREEN ESPACIOS DE OCIO Y ESPARCIMIENTO

		RECREACION	ACTIVIDADES LUDIC	3	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS GRUPALES No. 1	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DE MANERA ACTIVA EN CIRCUITOS GRUPALES DONDE SE COMUNICARA DE FORMA OPTIMA Y DEMOSTRARA SUS DESTREZAS
						CIRCUITOS GRUPALES No. 2	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DE MANERA ACTIVA EN CIRCUITOS GRUPALES DONDE SE COMUNICARA DE FORMA OPTIMA Y DEMOSTRARA SUS DESTREZAS
						CIRCUITOS INDIVIDUALES No. 1	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DE MANERA ACTIVA EN CIRCUITOS INDIVIDUALES DEMOSTRANDO SUS DESTREZAS PARA EL OPTIMO DESARROLLO DE LA MISMA
						CIRCUITOS INDIVIDUALES No. 2	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DE MANERA ACTIVA EN CIRCUITOS INDIVIDUALES DEMOSTRANDO SUS DESTREZAS PARA EL OPTIMO DESARROLLO DE LA MISMA
				4	FESTIVALES RECREATIVOS	3 VS 3	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DEL FESTIVAL 3 VS 3 DE MANERA ACTIVA, TRABAJARA EN EQUIPO CON UN OPTIMO SENTIDO RECREATIVO DONDE GENEREN UN AMBIENTE DE OCIO Y DIVERSION
						FUTBOL TENIS	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DEL FESTIVAL FUTBOL TENIS DE MANERA ACTIVA, TRABAJARA EN EQUIPO CON UN OPTIMO SENTIDO RECREATIVO DONDE GENEREN UN AMBIENTE DE OCIO Y DIVERSION
						BALON MANO	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DEL FESTIVAL BALON MANO DE MANERA ACTIVA, TRABAJARA EN EQUIPO CON UN OPTIMO SENTIDO RECREATIVO DONDE GENEREN UN AMBIENTE DE OCIO Y DIVERSION
						REY DEL GOL	EL DEPORTISTA PARTICIPARA DEL FESTIVAL REY DE GOL DE MANERA ACTIVA, CON UN OPTIMO SENTIDO RECREATIVO DONDE GENEREN UN AMBIENTE DE OCIO Y DIVERSION

FECHA DE ENTREGA	**Feb-22**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**FORMADORES EN FÚTBOL DE SALÓN**
MUNICIPIO	**PROVINCIA DE TEQUENDAMA**