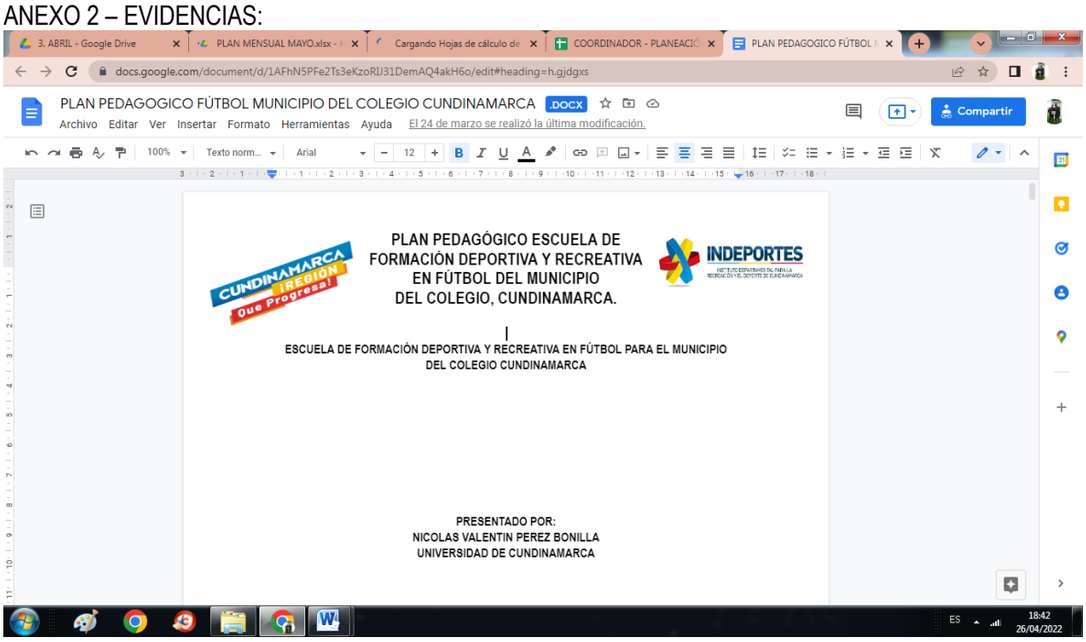
EVIDENCIAS INFORME 04 MES DE DICIEMBRE - CTO 1162-2022			
Nombre del contratista	Nicolas Valentín Pérez Bonilla		
Número de identificación	1.070.331.679	**Tipo de documento**	Cedula de Ciudadanía
Período informado	01/12/2022 al 23/12/2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022002547
Objeto del Contrato: 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			

Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
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.	ANEXO 1 - EVIDENCIAS:  **Pieza Grafica** https://drive.google.com/file/d/1EPUYxetcv_OArbgWIDmeKvGjaFRdvTti/view?usp=sharing

2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.

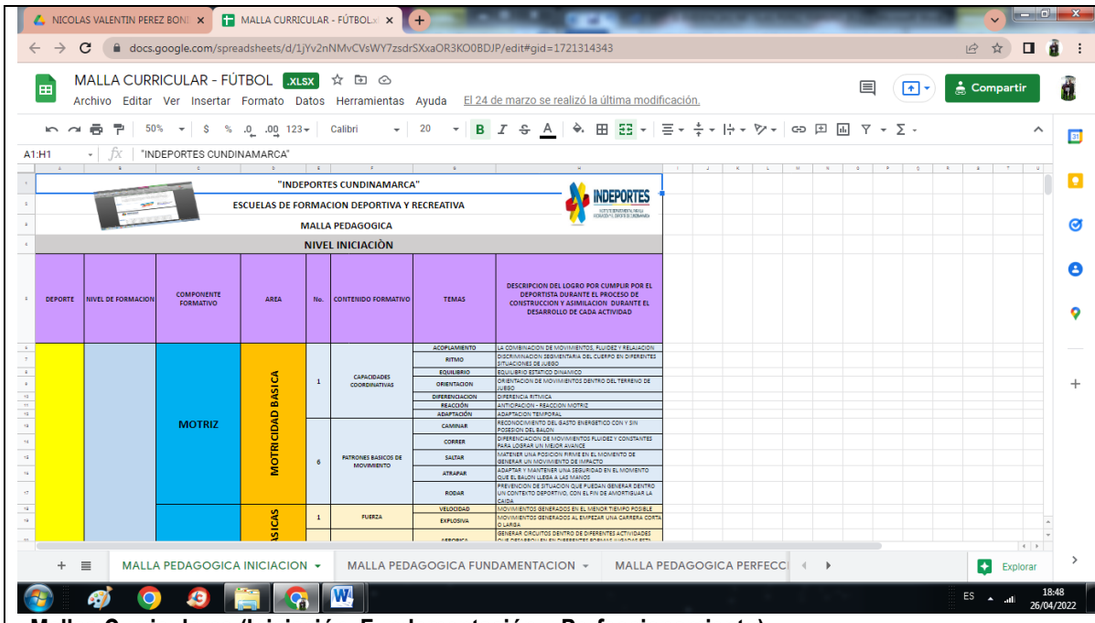
ANEXO 2 – EVIDENCIAS:



Plan pedagógico
https://docs.google.com/document/d/1AFhN5PFe2Ts3eKzoRIJ31DemAQ4akH6o/edit?usp=drive_web&ouid=113660693767344680123&rtpof=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.

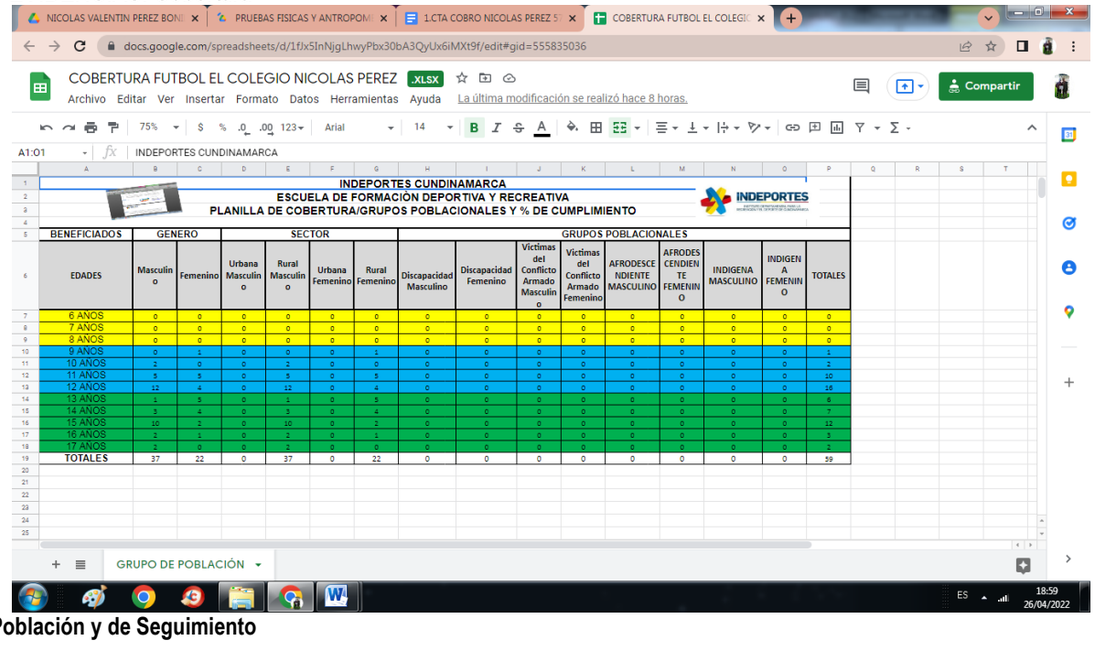
ANEXO 3 – EVIDENCIAS: Malla Curricular



: **Mallas Curriculares (Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento)**
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1jYv2nNMvCVsWY7zsdrSXxaOR3KO0BDJP/edit?rtpof=true#gid=1721314343

4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación

ANEXO 4 – EVIDENCIAS: Cobertura



Cobertura Población y de Seguimiento
Vinculo:
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-7Qu3gfNoMuqlR2MDjIjXVlGYff7ODWN/edit?usp=drive_web&ouid=113660693767344680123&rtpof=true
Cobertura Poblacional – Numérica
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1fJx5InNjgLhwyPbx30bA3QyUx6iMXt9f/edit?usp=drive_web&ouid=113660693767344680123&rtpof=true

5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	ANEXO 5 – EVIDENCIAS:  **Evidencias** https://drive.google.com/drive/folders/1E4u9Oent6qw5lTpbYcJiANwd05jUyvyM

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.

Plan mensual Diciembre :
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1h45X5OwJ7oGsLx2x3KZcmuvw-1Xdokvw/edit#gid=1352879278

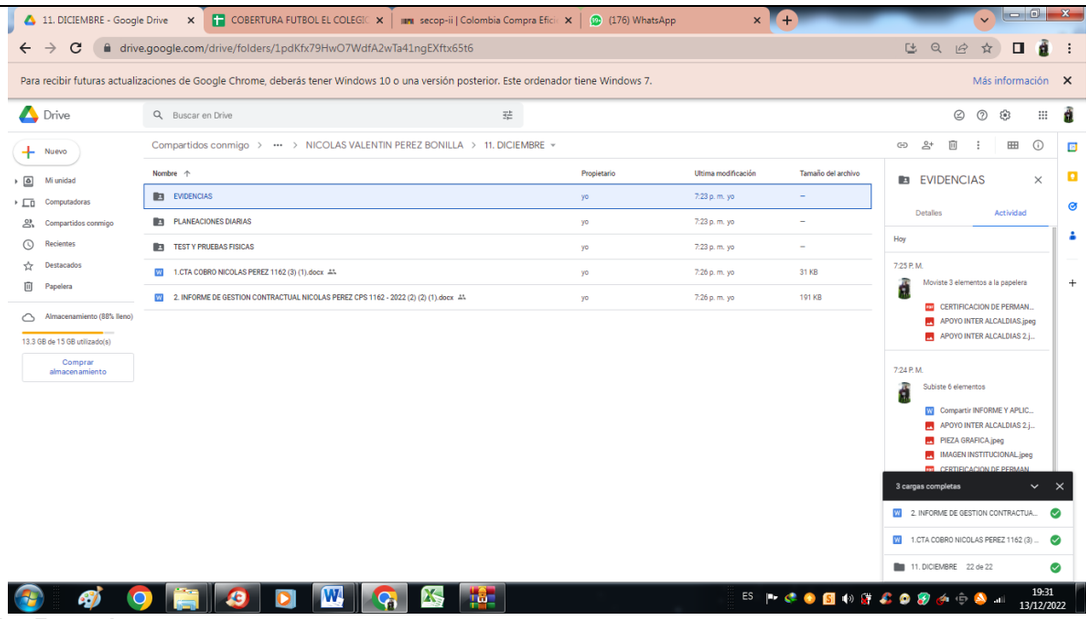
Sesiones de clase iniciación diciembre:
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1kRLdxhINQ0hvS1ufhV91vFl-krWTUVDE/edit?usp=drive_web&ouid=113660693767344680123&rtpof=true

Sesiones de clase fundamentación diciembre:
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1sUNWyyyaBKpqJFLc5-XrTFrJ4uSZY1M-/edit?usp=drive_web&ouid=113660693767344680123&rtpof=true

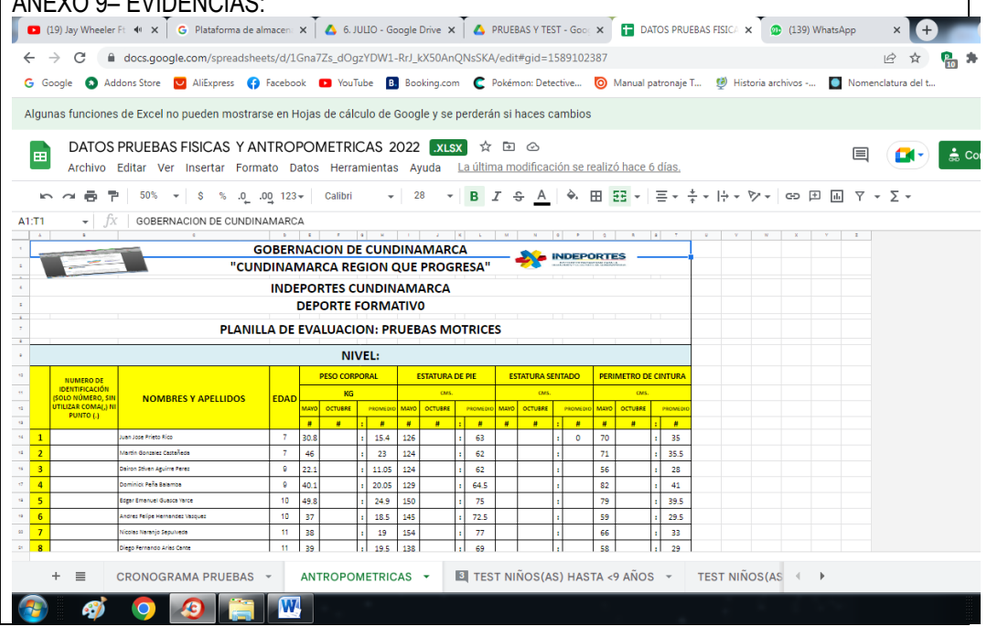
Sesiones de clase perfeccionamiento diciembre:
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1JyxG1V3N7YPaQL-VqkeDGe8GwkYpLbmf/edit?usp=drive_web&ouid=113660693767344680123&rtpof=true

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.

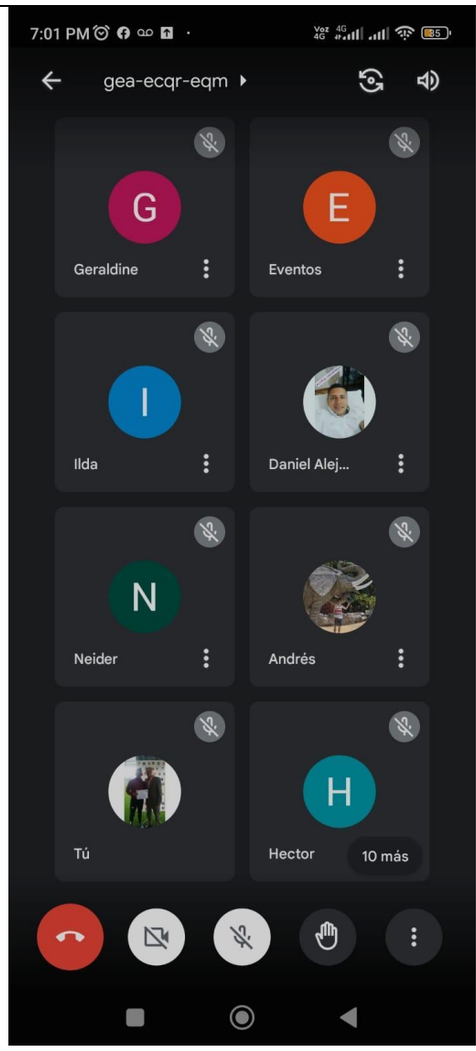
ANEXO 7– EVIDENCIAS: Carpeta drive del formador.



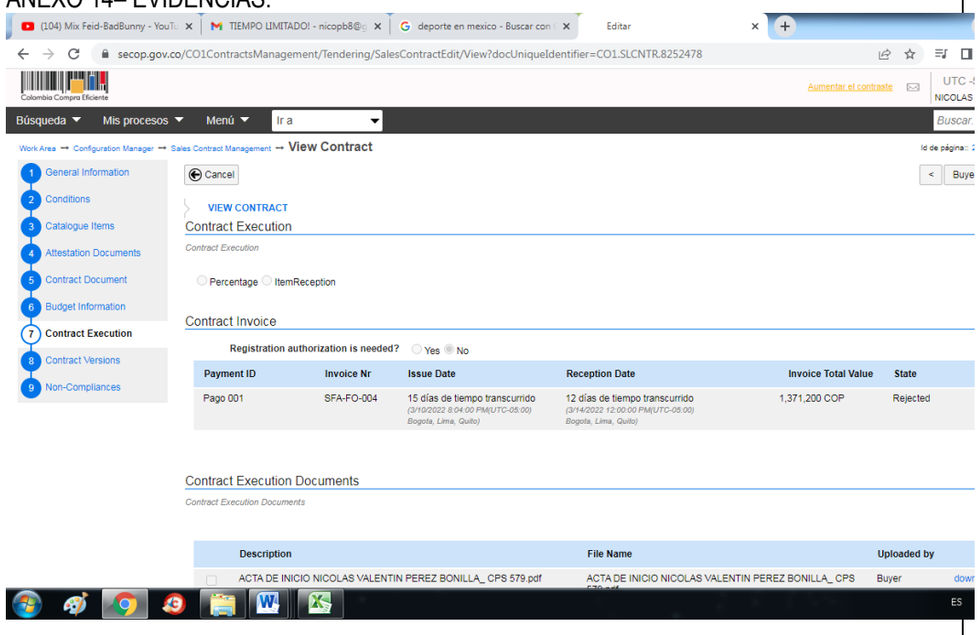
Carpeta Drive Formador
https://drive.google.com/drive/folders/1pdKfx79HwO7WdfA2wTa41ngEXftx65t6

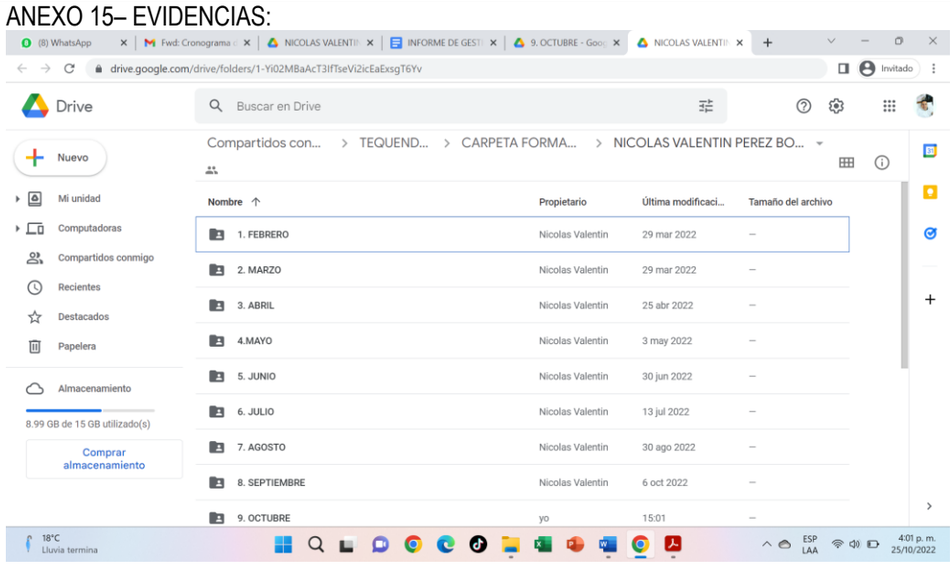
8.. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	8 EVIDENCIAS: **NO APLICA**
9. Presentar ante el Supervisor 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.	ANEXO 9– EVIDENCIAS: 

	Test y Pruebas de Entrada Mes de Octubre https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ejy9k8IJlm0V7T4uKpSj6Jy6Qq1U6Kfa/edit?usp=sharing&ouid=101644829488754940665&rtpof=true&sd=true
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.	ANEXO 10– EVIDENCIAS: ¡UNIDOS ES POSIBLE! EL COLEGIO / CUNDINAMARCA — SECRETARÍA DE TURISMO, DEPORTE Y CULTURA **EL COORDINADOR DE DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE EL COLEGIO CUNDINAMARCA** **CERTIFICA:** Que **NICOLAS VALENTIN PEREZ BONILLA**, identificado con la cédula de ciudadanía No. 1.070.331.679 de El Colegio, Cundinamarca, prestó sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO DE LA ESCUELA DE FÚTBOL** de este municipio, durante el periodo comprendido entre el 01 al 23 de Diciembre de 2022, cumpliendo a cabalidad con las obligaciones establecidas en el contrato Nº 1162/2022, suscrito con el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca. La presente se expide a los 23 días del mes de Diciembre de 2022. **ANDRÉS MAURICIO ROMERO ABRIL** Coordinador de Deporte, Actividad Física y Recreación Nit. 890680162-0 Carrera 7 No. 9-36, El Colegio · Cundinamarca Código Postal: 252630 contactenos@elcolegio-cundinamarca.gov.co **Certificación del Municipio** https://drive.google.com/drive/folders/1_8tTNt5UNHPJ_mvka-QdoZJir17bPRaq
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	ANEXO 11– EVIDENCIAS: No Aplica  **FESTIVAL** **Formato evidencias**
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	
ANEXO 12– EVIDENCIAS:	



Formato de evidencias:

13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	ANEXO 13– EVIDENCIAS: No Aplica
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.	ANEXO 14– EVIDENCIAS:  **Plataforma SECOP II** https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.8252478

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.	ANEXO 15– EVIDENCIAS:  Carpeta Drive Formador https://drive.google.com/drive/folders/1-Yi02MBaAcT3IfTseVi2icEaExsgT6Yv?usp=sharing

ANEXOS

1. CUADRO HORARIOS
2. CUADROS COBERTURA POBLACIONAL Y DE SEGUIMIENTO
3. EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS POR NIVELES
4. EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS IMAGEN INSTITUCIONAL
5. PLAN MENSUAL AGOSTO
6. PLAN MENSULA SEPTIEMBRE
7. PLANEACIONES MES DE AGOSTO
8. PLANEACIONES MES DE SEPTIEMBRE
9. CERTIFICACION DE CUMPLIMIENTO
10. ACTIVIDADES APOYADAS EN EL MES
11. REGISTRO EVIDENCIA DE REUNIONES INSTITUCIONALES
12. PLAN PEDAGOGICO
13. MALLAS CURRICULAES

1. CUADRO HORARIOS

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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL SECTOR RURAL
MUNICIPIO: EL COLEGIO
NOMBRE DEL FORMADOR: NICOLAS VALENTIN PEREZ BONILLA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	OBSERVACIONES
7:00 A 9:00 AM	GRUPO							
	SEDE DE TRABAJO							
9:00 A 11:00 AM	GRUPO							
	SEDE DE TRABAO							
11:00 AM A 1:00 PM	GRUPO							
	SEDE DE TRABAO							
1:00 A 3:00 PM	GRUPO	INICIACION		INICIACION		INICIACION		
	SEDE DE TRABAJO	IED EL TEQUENDAMA		IED PRADILLA		INSP. LA VICTORIA IED MARIA AUXILIADORA		
3:00 A 5:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAJO	IED EL TEQUENDAMA		IED PRADILLA		INSP. LA VICTORIA COLISEO		
5:00 A 7:00 PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		
	SEDE DE TRABAJO	IED EL TEQUENDAMA		IED PRADILLA		INSP. LA VICTORIA COLISEO		
NOMBRE MONITOR			NICOLAS VALENTIN PEREZ BONILLA					

2. CUADROS COBERTURA POBLACIONAL Y DE SEGUIMIENTO

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

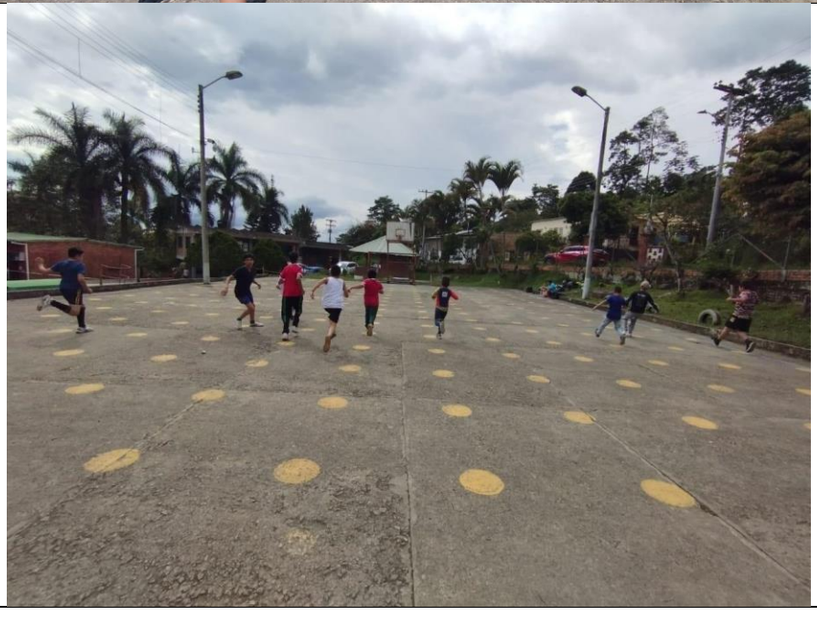
BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9 AÑOS	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
10 AÑOS	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
11 AÑOS	5	5	0	5	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	10
12 AÑOS	12	4	0	12	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	16
13 AÑOS	1	5	0	1	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	6
14 AÑOS	3	4	0	3	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	7
15 AÑOS	10	2	0	10	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	12
16 AÑOS	2	1	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3
17 AÑOS	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
TOTALES	37	22	0	37	0	22	0	0	0	0	0	0	0	0	59

3. EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS POR NIVELES

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	Nicolás Valentín Pérez
DEPORTE	Fútbol
MUNICIPIO	El Colegio
NIVEL	Iniciación
SITIO DE ENTRENAMIENTO	El Triunfo, Pradilla, La Victoria
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	Fecha: 10/12/2022 Sesion de entrenamiento juego condicionado con miniarcos

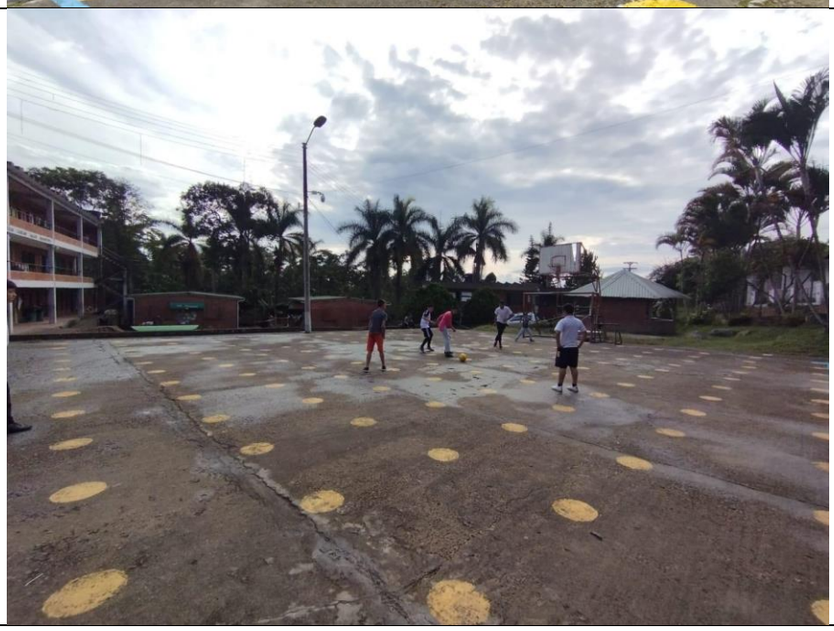
	Fecha: 15/12/2022 Sesión de entrenamiento juego condicionado con miniarcos
	Sesión de entrenamiento – Ejecución técnica saque de lateral 13/12/2022
	Sesión de entrenamiento, Calentamiento con competencia 8/12/2022

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	Nicolás Valentín Pérez
DEPORTE	Fútbol
MUNICIPIO	El Colegio
NIVEL	Fundamentación
SITIO DE ENTRENAMIENTO	El Triunfo, Pradilla, La Victoria
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**

	Fecha: 8/12/2022 Sesión de entrenamiento, juegos condicionado
	Fecha: 5/12/2022 Sesión de entrenamiento, técnica de saque lateral
	Fecha: 3/12/2022 Calentamiento por medio de juegos de competencia

	Fecha: 1/12/2022 Sesión de entrenamiento control y pase utilizando diferentes superficies de contacto

FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	Nicolás Valentín Pérez
DEPORTE	Fútbol
MUNICIPIO	El Colegio
NIVEL	Perfeccionamiento
SITIO DE ENTRENAMIENTO	El Triunfo, Pradilla, La Victoria
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	Fecha: 3/12/2022 Sesión de entrenamiento Técnica de control y pase
	Fecha: 1/12/2022 Ejercicio de conducción con oposición

	Fecha: 3/12/2022 Sesión de entrenamiento - Juego condicionado
	Fecha:2/12/2022 Test Salto sin impulso

4. EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS IMAGEN INSTITUCIONAL

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRAFICA INSTITUCIONAL	
FORMADOR	Nicolas Valentín Pérez Bonilla
DEPORTE	Fútbol
MUNICIPIO	El Colegio, Cundinamarca
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	Fecha: 5/12/2022 En el momento no se cuenta con indumentaria oficial de Indeportes Cundinamarca. Sin embargo se hace presencia ante los beneficiarios con buena presentación.

5. PLAN MENSUAL DICIEMBRE

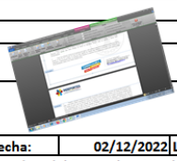
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO:**	**EL COLEGIO SECTOR RURAL**		
LUGAR:				**INSPECCIONES LA VICTORIA, EL TRIUNFO Y PRADILLA**		**HORARIO**	1:00 A 7:00 PM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	FOMENTAR LA EL RESPETO POR MEDIO DE ACCIONES COTIDEANA AL MOMENTO DE ASISTIR A LAS SESIONES DE CLASE					
			RESPONSABILIDAD			FOMENTARLA RESPONSABILIDAD POR MEDIOS DE JUEGOS DE CALENTAMIENTO QUE INVOLUCREN LA ASOCIACION DE LOS INDIVIDUOS PARA CONSEGUIR UN OBJETIVO ESPECIFICO			
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO					FOMENTAR EL TRABAJO EN EQUIPO COMO ESCENCIAL EN LA PRACTICA DEL FUTBOL POR MEDIO DE CHARLAS Y ACTIVIDADES GRUPALES	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					MANTENER LA HUMILDAD	
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA			CHARLAS Y ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS CUAL SE MENCIONA COMO OBJETIVO DE MATENER LA RESILENCIA TANTO EN VICTORIAS COMO EN DERROTAS		CHARLAS Y ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS CUAL SE MENCIONA COMO OBJETIVO DE MATENER LA RESILENCIA TANTO EN VICTORIAS COMO EN DERROTAS	
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	BIENVENIDA A LOS DEPORTISTAS EXPLICACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE		BIENVENIDA A LOS DEPORTISTAS EXPLICACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE		BIENVENIDA A LOS DEPORTISTAS EXPLICACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE	
			MOVILIDAD ARTICULAR	MOVILIDAD ARTICULAR		MOVILIDAD ARTICULAR		MOVILIDAD ARTICULAR	
			CALENTAMIENTO	ACTIVIDADES LUDICAS		ACTIVIDADES LUDO RECREATIVAS Y/O JUEGOS PREDEPORTIVOS		JUEGOS PREDEPORTIVOS	
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO						
			RITMO						
			EQUILIBRIO	ACTIVIDADES LUDICAS DE EQUILIBRIO UNIPODAL Y BIPODAL				TRABAJO TECNICO CON DIFERENTES BASES INESTABLE	
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN			TRABAJO DE REACCION CON DIFERENTES ESTIMULOS VISUAL, AUDITIVO		TRABAJO DE REACCION CON DIFERENTES ESTIMULOS VISUAL, AUDITIVO SIMULANDO FORMAS JUGADA	
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	IRRADIACION A LA ADAPTACION ANATOMICA DE LA FUERZA PORMEDIO DE JUEGOS DE HALAR, LANZAR, CORRER					
			VELOCIDAD			TRABAJO DE VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO Y REACCION CON CONTENIDOS TECNICO			
			FLEXIBILIDAD	SE REALIZAN EJERCICIOS QUE AYUDEN AL INFANTE A MEJORAR SU CAPACIDAD DE ELONGACION				MANTENIMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD POR MEDIO DE EJERCICIOS DINAMICOS DE ELONGACION EN LAS MACROPAUSAS	
			RESISTENCIA					AFIANZAMIENTO DE LA RESISTENCIA POR MEDIO DE FORMAS JUGADA EN DEPENDENCIA DEL MODELO DE JUEGO	
		ELEMENTOS TECNICOS	CONTROL			RELIZAR EJERCICIOS QUE INVOLUCREN DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO AL MOMENTO DE CONTROLAR EL BALON		DOMINAR EL BALON ENTRE DOS O MAS JUGADORES AL MOMENTO DE REALIZAR JUEGO COLECTIVO POR MEDIO DE APLICACIÓN DE JUEGO CON DIFERENTES REGLAS	
			PASE Y RECEPCION						
			REMATE	CONSECUCION DE LIBERTAD DE CODUCCION DE BALON SIEMPRE CON FINALIZACION EN REMATE		TAREAS CON DIFERENTES ESTIMULOS QUE ASEMEJEN LAS SUB DINAMICAS DEL JUEGO FUTBOL EN DIFERENTES			
			DRIBLING					APLICAR DIFERENTES FORMAS DE REMATE POR MEDIO DE FORMAS JUGADA BASADAS EN EL MODELO DE JUEGO	
		ELEMENTOS TACTICOS	DEFENSA			JUEGOS CONDICIONADOS 1 X1 2X1 Y 2X2			
			ATAQUE			JUEGOS CONDICIONADOS 1 X1 2X1 Y 2X2			
			ZONAS					JUEGOS CONDICIONADOS Y FORMAS JUGADAS EN CADA UNA DE LAS ZONAS DE JUEGO RELACIONADAS CON CADA POSICION	
			POSICIONAMIENTO	JUEGOS LUDICOS PARA CONOCER LAS POSICIONES BASICAS EN EL FUTBOL					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	INTEGRACION DE LOS PARTICIPARTES POR MEDIO DE JUEGOS COOPERATIVOS		INTEGRACION DE LOS PARTICIPARTES POR MEDIO DE JUEGOS COOPERATIVOS		INTEGRACION DE LOS PARTICIPARTES POR MEDIO DE JUEGOS COOPERATIVOS	
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	REALIZAR ACTIVIDADES REPRESENTATIVAS COMO REGALOS PARA DIAS ESPECIALES COMO EL DIA DE LA MUJER, DE LA MADRE, DEL PADRE					
			CIRCUITOS RECREATIVOS			SE REALIZAN CIRCUITOS TECNICOS CON Y SIN BALON			
			FESTIVALES RECREATIVOS					PARTIDOS DE INTEGRACION ENTRE LOS COMPAÑEROS	
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO Y ELONGACION MUSCULAR		ESTIRAMIENTO Y ELONGACION MUSCULAR			
			LA CLASE (VALORES EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA SESION		RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA SESION		RETROALIMENTACION DE LO APRENDIDO EN LA SESION	

FIRMA FORMADOR: NICOLAS VALENTIN PEREZ BONILLA

Página 1

6. PLAN DIARIO DICIEMBRE



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**02/12/2022**	**Lugar: El Triunfo**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 1:00 pm - 3:00pm**	**N° de sesión: 73**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 6 - 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realziar ejercicios de pases precisos evitando perder el bálon.

Objetivo Específico: El deportista debe realizar diferentes pases a larga y corta distancia.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES**
1. Saludo a los deportistas indicando los ejercicios que se realziaran en el entrenamiento.	Introduccion a la clase		5	**Conos, platillos, Aros.**
2. Se realiza el llamado a lista.	llamado a lista		2	
3. se realiza movilidad articular de extremidades inferiores y superiores.	Movilidad Articular		5	
4. jugaremos a la lleva y los congelados para aumentar la temperatura corporal.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

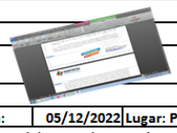
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. realizamos ejercicios de fuerza pasiva	Fuerza	Maxima		5	**Conos, platillos, Aros, balones.**
2. Realizamos carrera de velocidad, pasamos por los conos en zig zag.	Resistencia	Anaerobica		5	
3. el deportista hara ejercicios en la escalera de coordinación.	Velocidad	Desplazamiento		10	
4. Mantenemos los brazos rectos y realizamos circulos a partir del hombro	Flexibilidad	Estatica		5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. llevaremos el balon de una linea a otra utilizando las distintas superficies de contacto.	Equilibrio			5	
2. En filas, los alumnos tendrán que pasar la pelota por debajo de las piernas, el último pasa a ser el primero y así sucesivamente	Reacción			5	**Conos, platillos, Aros, balones.**
3. ubicamos los conos a una distancia de 1 metro entre uno y otro, el deportista los cruzara saltando, en zigzag.	Patrones Basicos de Movimiento			10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.el deportista realiza pases cortos de pared por parejas.	**x**		**10**	**Conos, platillos, Aros, balones.**
2. el deportista realiza pases a media y larga distancia utilizando borde interno y empeine.	**x**		**10**	
3.Partido entre compañeros nombrando un capitan en cada equipo poniendo en practica los pases		**x**	**25**	
.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Realizamos estiramientos de tren superior e inferior.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	exaltamos las acciones de respeto durante el partido	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Trabajamos como dar y recibir los pases en los ejercicios y aplicados al partido de futbol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda el compromiso academico y hábitos saludables.	



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

Fecha:	**05/12/2022**	**Lugar: Pradilla**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 1:00 pm - 3:00pm**	**N° de sesión: 74**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 6 - 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer en los deportistas ejercicios técnicos y tácticos por medio de actividades donde se evidencien trabajos de velocidad de reacción y desplazamiento.

Objetivo Especifico: Transportar el balón de una zona a otra sin perder el control.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Bienvenida y saludo inicial por parte del formador	Introduccion a la clase	x	2 Minutos	
2. Se realiza una verificacion de asistencia	llamado a lista	x	2 Minutos	
3. Se realizan trabajos encaminados a las partes del cue	Movilidad Articular	x	8 Minutos	
4. Mediante juegos recreativos se realiza el ejercicio	Calentamiento	x	8 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Man			
1. Juegos pre deportivos con balon por estaciones	Fuerza	Expl osiv	x	10	Conos, platillos, Aros, balones.
2. Juegos pre deportivos de constante movimento por estacion	Resistencia	erobi	x	5	
3. En la escalera de coordinación pasamos en punta de pie y luego arrancamos a velocidad.	Velocidad	Maxim	x	5	
4. Estando de pie en movimiento saltamos llevando las rodillas al pecho.	Flexibilidad	nami	x	5	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Juegos recreativos de busqueda de elementos	Acoplamiento		10	Conos, platillos, Aros, balones.
2. Juegos recreativos de posiciones del cuerpo	Ritmo		5	
3. Juegos cooperativos cadenita	ones Basicos de Movimi		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Juegos recreativo la gallina ciega	x		5	Conos, platillos, Aros, balones.
2transportamos el balón cuando estamos sin marca.	x		10	
3.Partido entre compañeros poniendo en pracyica lo aprendido		x	30	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiem	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Vuelta a la calma	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Valores aprendidos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Recordar ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Recordar proxima sesion de clase	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha:	**07/12/2022**	**Lugar: La Victoria**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 1:00 pm -**	**N° de sesión: 75**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 6 - 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Realizar ejercicios de pases precisos evitando perder el bálon.

Objetivo Específico: El deportista debe realizar diferentes pases a larga y corta distancia.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES**
1. Saludo a los deportistas indicando los ejercicios que se realziaran en el entrenamiento.	Introduccion a la clase		5	**Conos, platillos, Aros.**
2. Se realiza el llamado a lista.	llamado a lista		2	
3. se realiza movilidad articular de extremidades	Movilidad Articular		5	
4. jugaremos a la lleva y los congelados para	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Conos, platillos, Aros, balones.**
1. realizamos ejercicios de fuerza pasiva	Fuerza	Maxima		5	
2. Realizamos carrera de velocidad, pasamos por	Resistencia	Anaerobica		5	
3. el deportista hara ejercicios en la escalera de	Velocidad	Desplazamiento		10	
4. Mantenemos los brazos rectos y realizamos circulos a partir del hombro	Flexibilidad	Estatica		5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. llevaremos el balon de una linea a otra utilizando las distintas superficies de contacto.	Equilibrio		5	**Conos, platillos, Aros, balones.**
2. En filas, los alumnos tendrán que pasar la pelota	Reacción		5	
3. ubicamos los conos a una distancia de 1 metro	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.el deportista realiza pases cortos de pared por parejas.	**x**		**10**	**Conos, platillos, Aros, balones.**
2. el deportista realiza pases a media y larga	**x**		**10**	
3.Partido entre compañeros nombrando un capitan		**x**	**25**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Realizamos estiramientos de tren superior e inferior.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	exaltamos las acciones de respeto durante el partido	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Trabajamos como dar y recibir los pases en	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda el compromiso academico y hábitos saludables.	



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

Fecha:	**09/12/2022**	**Lugar: El Triunfo**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 1:00 pm - 3:00pm**	**N° de sesión: 76**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 6 - 9 años**

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

Objetivo General: Mejorar la conduccion con las diferentes superficies de contacto como lo son (borde interno- borde externo)

Objetivo Especifico: Controlar el balón con las diferentes superficies de contacto.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Saludo del día,recomendando estar concentrados .	Introduccion a la clase		4	**Conos, platillos, Aros, balones.**
2. Verificamos la asistencia recomendando el cumplimiento.	llamado a lista		2	
3. Realizamos los ejercicios dando participación que los deportistas los dirijan estando atendo a corregir.	Movilidad Articular		5	
4. Trotamos en el puesto, pasamos por los conos con el balón por parejas nos lanzamos el balón para controlarlo.	Calentamiento		9	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Pasamos por los conos, saltamos al aro y salimos a velocidad.	Fuerza	Explosiva		10	**Conos, platillos, Aros, balones.**
2. Lanzamos el balón arriba lo atrapamos y salimos a velocidad.	Resistencia	Anaerobica		5	
3. Trotamos en el puesto al sonido del pito salimos a velocidad.	Velocidad	Reacciòn		5	
4. Estando de pie saltamos llevando las rodillas al pecho.	Flexibilidad	Dinamica		5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Coordinamos movimientos de brazos y piernas.	Acoplamiento		10	**Conos, platillos, Aros, balones.**
2.Ejercicios de ataque y defenza	Ritmo		5	
3.Repetimos ejercicios para controlar el balón.	Adaptación		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Por parejas lanzamos el balón para contolarlo	x		10	**Conos, platillos, Aros, balones.**
2. Lanzamos el balón para controlarlo con el pie	x		5	
3. Partido entre compañeros poniendo en practica lo aprendido		x	25	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Esriramos la espalda estirando los brazos hacia los lados,llebamos el talon al gluteo.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Comentamos las acciones de juego limpio y participación durante el partido.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Recalcamos la importancia de parar ,controlar el balón.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Recomendamos el compromiso academico y colavoracion en oficios de la casa.	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha:	**12/12/2022**	**Lugar: Pradilla**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 1:00 pm - 3:00pm**	**N° de sesión: 77**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 6 - 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Movimientos propios dentro del patrones basicos de movimiento para el niño

Objetivo Especifico: Realizacion de trabajos pre deportivos con elementos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Bienvenida y saludo inicial por parte del formador	Introduccion a la clase	x	2 Minutos	- Conos, platillos, Aros, balones.
2. Se realiza una verificacion de asistencia	llamado a lista	x	2 Minutos	
3. Se realizan trabajos encaminados a las partes del cu	Movilidad Articular	x	8 Minutos	
4. Mediante juegos recreativos se realiza el ejercicio	Calentamiento	x	8 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Ejercicios recreativos con balon - el rey del cuadro	Fuerza	Maxima	x	5 Minutos	Conos, platillos, Aros, balones.
		Explosiva			
2. Juegos pre-deportivos prolongados 3 vs 2 en cuadro	Resistencia	Aerobica	x	5 Minutos	
		Anaerobica			
3. Recreacion con balon en movimiento constante	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10 Minutos	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
4. Movimientos de para la relajacion de los musculos p		Dinamica	x	5 Minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Formas jugadas aplicadas a la persepcion del deportista	Acoplamiento	x	5 Minutos	Conos, platillos, Aros, balones.
	Ritmo			
	Equilibrio			
2. Juegos pre -deportivos en busca de la concentracion	Orientación	x	5 Minutos	
	Diferenciación			
3. Ejercicios de velocidad rapida la cual permita una re	Reacción	x	5 Minutos	
4. Formas jugadas y aplicativas para el desarrollo	Adaptación	x	10 Minutos	
5. Ejercicios con balon en diferentes contextos presen	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Juego en campo de mini fùtbol 2 vs 2		X	20 Minutos	Conos, platillos, Aros, balones.
2. Juego en campo de mini Futbol 3 Vs 3		X		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		x	Vuelta a la calma	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Valores aprendidos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Recordar ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	Recordar proxima sesion de clase	



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

Fecha:	**13/12/2022**	**Lugar: La Victoria**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 1:00 pm -**	**N° de sesión: 78**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 6 - 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Movimientos propios dentro del patrones basicos de movimiento para el niño

Objetivo Especifico: Realizacion de trabajos pre deportivos con elementos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Bienvenida y saludo inicial por parte del formador	Introduccion a la clase	x	2 Minutos	- Conos, platillos, Aros, balones.
2. Se realiza una verificacion de asistencia	llamado a lista	x	2 Minutos	
3. Se realizan trabajos encaminados a las partes del cuer	Movilidad Articular	x	8 Minutos	
4. Mediante juegos recreativos se realiza el ejercicio	Calentamiento	x	8 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Ejercicios recreativos con balon - el rey del cuadro	Fuerza	Maxima	x	5 Minutos	Conos, platillos, Aros, balones.
		Explosiva			
2. Juegos pre-deportivos prolongados 3 vs 2 en cuadro	Resistencia	Aerobica	x	5 Minutos	
		Anaerobica			
3. Recreacion con balon en movimiento constante	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10 Minutos	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
4. Movimientos de para la relajacion de los musculos pr		Dinamica	x	5 Minutos	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Formas jugadas aplicadas a la persepcion del deportista	Acoplamiento	x	5 Minutos	Conos, platillos, Aros, balones.
	Ritmo			
	Equilibrio			
2. Juegos pre -deportivos en busca de la concentracion	Orientación	x	5 Minutos	
	Diferenciación			
3. Ejercicios de velocidad rapida la cual permita una reac	Reacción	x	5 Minutos	
4. Formas jugadas y aplicativas para el desarrollo	Adaptación	x	10 Minutos	
5. Ejercicios con balon en diferentes contextos presenta	Patrones Basicos de Movimiento	x	20 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Juego en campo de mini fùtbol 2 vs 2		X	20 Minutos	Conos, platillos, Aros, balones.
2. Juego en campo de mini Futbol 3 Vs 3		X		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		x	Vuelta a la calma	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		x	Valores aprendidos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	Recordar ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		x	Recordar proxima sesion de clase	



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

Fecha:	**17/12/2022**	**Lugar: El Triunfo**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 1:00 pm - 3:00pm**	**N° de sesión: 79**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 6 - 9 años**

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

Objetivo General : Utilizar ejercicios acordes para los aprendizajes basados en la familiarización y coordinación óculo pie-balón, óculo mano-balón

Objetivo Especifico: Correjir los errores que se puedan presentar a travez de la ejecucion de las actividades propuestas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Aplicación de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		5	
realzamos llamado a lista	llamado a lista		3	**conos, platillos, balones**
realizamos movilidad articular	Movilidad Articular		6	
juagamos a la lleva, congelados patra aumentar la temperatura corporal	Calentamiento		6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Realziamos ehjerciciosde fuerza pasiva	Fuerza	Explosiva		10	
realizamos ejercicios de conduccion de balon.	Resistencia	Aerobica		10	**conos, platillos, balones**
al estimulo auditivo transportamos el balon lo mas rapido posible atravesando los conos	velocidad	Reacciòn		10	
Estiramos brazos y piernas en el mismo lugar.	Flexibilidad	Estatica		5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Caminamos de para atrás al sonido del pito bolteamos salimos avelocidad ypateamos el balón.	Reacción			10	
Repetimos varios lanzamientos desde el punto penal.	Adaptación			10	**conos, platillos, balones**
Hacemos ejercicios como balancearse,inclinarse, deslizarse rodar yestirar.	Patrones Basicos de Movimiento			5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Realizamos varios lanzamientos desde el punto penal.	x		10	
Hacemos un solo lanzamiento definiendo un palo ala señal del arbitro.	x		10	**conos, platillos, balones**
Organizamos partido entre compañeros.	x		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Vuelta a la calma	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Valores aprendidos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Recordar ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Recordar proxima sesion de clase	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

Fecha:	**19/12/2022**	**Lugar: Pradilla**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 1:00 pm -**	**N° de sesión: 80**		**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla				**N° de deportistas: 16**			**Edades: 6 - 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Utilizar aprendizajes basados en los juegos de cooperación y oposición, la carrera, los saltos, las recepciones

Objetivo Especifico: Correjir y evidenciar las destrezas y cualidades con las que cuenta cada niño.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	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**
Aplicación de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		5	
realzamos llamado a lista	llamado a lista		3	**conos, platillos, balones**
realizamos movilidad articular	Movilidad Articular		6	
juagamos a la lleva, congelados patra aumentar la temperatura corporal	Calentamiento		6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Pasamos por los conos, saltamos al aro y	Fuerza	Explosiva		10	
2. Lanzamos el balón arriba lo atrapamos y	Resistencia	Anaerobica		5	**conos, platillos, balones**
3. Trotamos en el puesto al sonido del pito	Velocidad	Reacciòn		5	
4. Estando de pie saltamos llevando las rodillas al	Flexibilidad	Dinamica		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Coordinamos movimientos de brazos y piernas.	Acoplamiento			10	**conos, platillos, balones**
2.Ejercicios de ataque y defenza	Ritmo			5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Vuelta a la calma	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Valores aprendidos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Recordar ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Recordar proxima sesion de clase	



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/12/2022**	**Lugar: La Victoria**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 1:00 pm -**	**N° de sesión: 81**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 6 - 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General : Utilizar ejercicios acordes para los aprendizajes basados en la familiarización y coordinación óculo pie-balón, óculo mano-balón

Objetivo Especifico: Correjir los errores que se puedan presentar a travez de la ejecucion de las actividades propuestas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Aplicación de los protocolos de bioseguridad	Introduccion a la clase		5	
realzamos llamado a lista	llamado a lista		3	**conos, platillos, balones**
realizamos movilidad articular	Movilidad Articular		6	
juagamos a la lleva, congelados patra aumentar la temperatura corporal	Calentamiento		6	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
Realziamos ehjerciciosde fuerza pasiva	Fuerza	Explosiva		10	
realizamos ejercicios de conduccion de balon.	Resistencia	Aerobica		10	
al estimulo auditivo transportamos el balon lo mas	velocidad	Reacciòn		10	**conos, platillos, balones**
Estiramos brazos y piernas en el mismo lugar.	Flexibilidad	Estatica		5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Caminamos de para atrás al sonido del pito	Reacción			10	
Repetimos varios lanzamientos desde el punto penal.	Adaptación			10	**conos, platillos, balones**
Hacemos ejercicios como balancearse,inclinarse, deslizarse rodar yestirar.	Patrones Basicos de Movimiento			5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Realizamos varios lanzamientos desde el punto	x		10	
Hacemos un solo lanzamiento definiendo un palo ala señal del arbitro.	x		10	**conos, platillos, balones**
Organizamos partido entre compañeros.	x		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Vuelta a la calma	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Valores aprendidos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Recordar ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Recordar proxima sesion de clase	



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

Fecha:	**24/12/2022**	**Lugar: El triunfo**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 1:00 pm - 3:00pm**	**N° de sesión: 82**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 6 - 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar ejercicios de pases precisos evitando perder el bálon.

Objetivo Específico: El deportista debe realizar diferentes pases a larga y corta distancia.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES
1. Saludo a los deportistas indicando los	Introduccion a la clase		5	Conos, platillos, Aros.
2. Se realiza el llamado a lista.	llamado a lista		2	
3. se realiza movilidad articular de extremidades inferiores y superiores.	Movilidad Articular		5	
4. jugaremos a la lleva y los congelados para aumentar la temperatura corporal.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES
	Capacidad	Manifestac...			
1. realizamos ejercicios de fuerza pasiva	Fuerza	Maxima		5	Conos, platillos, Aros, balones.
2. Realizamos carrera de velocidad, pasamos por	Resistencia	Anaerobica		5	
3. el deportista hara ejercicios en la escalera de coordinación.	Velocidad	esplazamiento		10	
4. Mantenemos los brazos rectos y realizamos circulos a partir del hombro	Flexibilidad	Estatica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. llevaremos el balon de una linea a otra utilizando las distintas superficies de contacto.	Equilibrio		5	Conos, platillos, Aros, balones.
2. En filas, los alumnos tendrán que pasar la pelota por debajo de las piernas, el último pasa a	Reacción		5	
3. ubicamos los conos a una distancia de 1 metro entre uno y otro, el deportista los cruzara	atrones Basicos de Movimient		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.el deportista realiza pases cortos de pared por	x		10	Conos, platillos, Aros, balones.
2. el deportista realiza pases a media y larga	x		10	
3.Partido entre compañeros nombrando un capitan en cada equipo poniendo en practica los		x	25	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	Realizamos estiramientos de tren superior e inferior.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	exaltamos las acciones de respeto durante el partido	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	en los ejercicios y aplicados al partido de futbol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda el compromiso academico	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha:	26/12/2022	Lugar: Pradilla	Municipio: El Colegio	Hora: 1:00 pm - 3:00pm	N° de sesión: 83	N° de semana: 32
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla				N° de deportistas: 16		Edades: 6 - 9 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Realziar ejercicios de pases precisos evitando perder el bálon.

Objetivo Específico: El deportista debe realizar diferentes pases a larga y corta distancia.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES
1. Saludo a los deportistas indicando los	Introduccion a la clase		5	
2. Se realiza el llamado a lista.	llamado a lista		2	Conos, platillos, Aros.
3. se realiza movilidad articular de extremidades inferiores y superiores.	Movilidad Articular		5	
4. jugaremos a la lleva y los congelados para aumentar la temperatura corporal.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. realizamos ejercicios de fuerza pasiva	Fuerza	Maxima		5	Conos, platillos, Aros, balones.
2. Realizamos carrera de velocidad, pasamos por los conos en zig zag.	Resistencia	Anaerobica		5	
3. el deportista hara ejercicios en la escalera de coordinación.	Velocidad	Desplazamiento		10	
4. Mantenemos los brazos rectos y realizamos circulos a partir del hombro	Flexibilidad	Estatica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. llevaremos el balon de una linea a otra utilizando las distintas superficies de contacto.	Equilibrio		5	
2. En filas, los alumnos tendrán que pasar la	Reacción		5	Conos, platillos, Aros, balones.
3. ubicamos los conos a una distancia de 1 metro entre uno y otro, el deportista los cruzara	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.el deportista realiza pases cortos de pared por parejas.	x		10	Conos, platillos, Aros, balones.
2. el deportista realiza pases a media y larga distancia utilizando borde interno y empeine.	x		10	
3.Partido entre compañeros		x	25	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	Realizamos estiramientos de tren superior e inferior.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	exaltamos las acciones de respeto durante el partido	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Trabajamos como dar y recibir los pases en los ejercicios y aplicados al partido de	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda el compromiso academico y	

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha:	**28/12/2022**	**Lugar: La Victoria**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 1:00 pm - 3:00pm**	**N° de sesión: 84**		**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla				**N° de deportistas: 16**			**Edades: 6 - 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Realizar ejercicios de pases precisos evitando perder el bálon.

Objetivo Específico: El deportista debe realizar diferentes pases a larga y corta distancia.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES**
1. Saludo a los deportistas indicando los ejercicios que se realziaran en el entrenamiento.	Introduccion a la clase		5	**Conos, platillos, Aros.**
2. Se realiza el llamado a lista.	llamado a lista		2	
3. se realiza movilidad articular de extremidades inferiores y superiores.	Movilidad Articular		5	
4. jugaremos a la lleva y los congelados para aumentar la temperatura corporal.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. realizamos ejercicios de fuerza pasiva	Fuerza	Maxima		5	**Conos, platillos, Aros, balones.**
2. Realizamos carrera de velocidad, pasamos por los conos en zig zag.	Resistencia	Anaerobica		5	
3. el deportista hara ejercicios en la escalera de coordinación.	Velocidad	Desplazamiento		10	
4. Mantenemos los brazos rectos y realizamos circulos a partir del hombro	Flexibilidad	Estatica		5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. llevaremos el balon de una linea a otra utilizando las distintas superficies de contacto.	Equilibrio			5	
2. En filas, los alumnos tendrán que pasar la pelota por debajo de las piernas, el último pasa a ser el	Reacción			5	**Conos, platillos, Aros, balones.**
3. ubicamos los conos a una distancia de 1 metro	Patrones Basicos de Movimiento			10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.el deportista realiza pases cortos de pared por	**x**		**10**	
2. el deportista realiza pases a media y larga distancia utilizando borde interno y empeine.	**x**		**10**	**Conos, platillos, Aros, balones.**
capitan en cada equipo poniendo en practica los pases		**x**	**25**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4	Realizamos estiramientos de tren superior e inferior.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	exaltamos las acciones de respeto durante el partido	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Trabajamos como dar y recibir los pases en los ejercicios y aplicados al partido de futbol.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda el compromiso academico	

FIRMA FOR



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

Fecha: 02/12/2022	**Lugar: El triunfo**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 3pm a 5pm**	**N° de sesión: 73**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 10 A 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Trabajos de stuaciones alversas dentro del terreno de juego

Objetivo Especifico: observar las necesidades de la poblacion del municipio.

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	x	Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.MOVIMIENTO ARTICULAR	Movilidad Articular	x	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2.ACTIVIDAD CARDIO	Cambio	x	5	
2. ESTIRAMIENTO	Saltar	x	5	
3. JUEGOS PREDEPORTIVOS	Reacciòn	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juego de quemados	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2. Por parejas empujar el uno al otro		Explosiva	**X**	5	
3. Por parejas detener el avance del uno al otro	Resistencia	Aerobica			
4. juego de relevo con y sin obstaculos		Anaerobica	**X**	5	
5	Velocidad	Maxima	**X**	5	
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica	X	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. Recorrer el campo de juego	Acoplamiento	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2. Jugar con el balon, dominandolo	Ritmo	X	5	
3. Competir con adversarios en el trasporte del balon	Equilibrio	X	10	
4	Orientación			
5	Diferenciación	X	5	
6	Reacción	X	10	
7	Adaptación	X	5	
8	Patrones Basicos de Movimiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO		**X**	10	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2.PARTIDOS DE CAMPO COMPLETO		**X**	10	
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	Actividad	
1.Estiramiento		6	ESTIRAR LOS MUSCULOS	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	PREGUNTAS DE DUDAS SDE LA CLASE	
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: 05/12/2022	**Lugar: El Pradilla**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 3pm a 5pm**	**N° de sesión: 74**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 10 A 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Controles adaptados y taticos

Objetivo Especifico: Trabajar la resistencia aerobica y anaerobica

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	x	Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.MOVIMIENTO ARTICULAR	Movilidad Articular	x	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2.ACTIVIDAD CARDIO	Cambio	x	5	
2. ESTIRAMIENTO	Saltar	x	5	
3. JUEGOS PREDEPORTIVOS	Reacciòn	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juego de quemados	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2. Por parejas empujar el uno al otro		Explosiva	**X**	5	
3. Por parejas detener el avance del uno al otro	Resistencia	Aerobica			
4. juego de relevo con y sin obstaculos		Anaerobica	**X**	5	
5	Velocidad	Maxima	**X**	5	
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. Recorrer el campo de juego	Acoplamiento	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2. Jugar con el balon, dominandolo	Ritmo	X	5	
3. Competir con adversarios en el trasporte del balon	Equilibrio	X	10	
4. Realizar un partido de competencia	Orientación	X	5	
5	Diferenciación	X	5	
6	Reacción	X	10	
7	Adaptación	X	5	
8	Patrones Basicos de Movimiento	X	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO		**X**		**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2.PARTIDOS DE CAMPO COMPLETO		**X**		
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	Actividad	
1.Estiramiento		5	ESTIRAR LOS MUSCULOS	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5	PREGUNTAS DE DUDAS SDE LA CLASE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



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

Fecha: 07/12/2022	**Lugar: La Victoria**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 3pm a 5pm**	**N° de sesión: 75**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 10 A 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Trabajo de desmarques utilizando movimientos laterales

Objetivo Especifico: Parar el balon y desmarcarse con o sin adversario

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	x	Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.MOVIMIENTO ARTICULAR	Movilidad Articular	x	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2.ACTIVIDAD CARDIO	Cambio	x	5	
2. ESTIRAMIENTO	Saltar	x	5	
3. JUEGOS PREDEPORTIVOS	Reacciòn	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juego de quemados	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2. Por parejas empujar el uno al otro		Explosiva	**X**	5	
3. Por parejas detener el avance del uno al otro	Resistencia	Aerobica			
4. juego de relevo con y sin obstaculos		Anaerobica	**X**	5	
5	Velocidad	Maxima	**X**	5	
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. Recorrer el campo de juego	Acoplamiento	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2. Jugar con el balon, dominandolo	Ritmo	X	5	
3. Competir con adversarios en el trasporte del balon	Equilibrio	X	10	
4. Realizar un partido de competencia	Orientación	X	5	
5	Diferenciación	X	5	
6	Reacción	X	10	
7	Adaptación	X	5	
8	Patrones Basicos de Movimiento	X	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO		**X**		**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2.PARTIDOS DE CAMPO COMPLETO		**X**		
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	Actividad	
1.Estiramiento		6	ESTIRAR LOS MUSCULOS	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		4	PREGUNTAS DE DUDAS SDE LA CLASE	
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: 9/12/2022	**Lugar: El Triunfo**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 3pm a 5pm**	**N° de sesión: 76**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 10 A 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar pases a primera intención con el fin de desbordar para una mejor ubicación en el campo

Objetivo Especifico: Ejecutar ejercicios para de recepción 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		Autodisciplina	X	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		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 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: Balones, platillos, conos**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. En parejas, uno de los compañeros pasara el balón con la mano para que le llegue al pecho y	Fuerza	Máxima	**X**	5	
2. Pasar el balón al muslo y luego al pie para regresarla al compañero		Explosiva			
3. Pasar el balón para que pueda recepcionar con la cabeza y muslo	Resistencia	Aeróbica	**x**	8	
4. En parejas pasaran el balón a primera intención aumentando la dificultad		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: Balones, escalera**
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	
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: Balones**
1. Situación real de juego	**x**		18	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	Músculos Caudo-cefalico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Inculcar la importancia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	Motivación y correcciones de los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



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

Fecha: 12/10/2022	**Lugar: Pradilla**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 3pm a 5pm**	**N° de sesión: 77**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 10 A 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol de salón

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1	Introduccion a la clase	x	5	MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	5	
3. Movilidad articular dinámica	Movilidad Articular	x	5	
4. Elevación de la frecuencia cardiaca por medio de desplazamientos verticales y horizontales	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



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

Fecha: 14/12/2022	**Lugar: La Victoria**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 3pm a 5pm**	**N° de sesión: 78**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 10 A 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol de salón

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1	Introduccion a la clase	**x**	3	**MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Silbato**
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	
3. Movilidad articular estatica	Movilidad Articular	**x**	7	
4. ejercicios dirigidos a la mejora de la coordinación espacio- temporal.	Calentamiento	**x**	6	

6

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juego por parejas quitar balon cuadro 30mx30m	Fuerza	Maxima	**x**	20	**MATERIALES Y RECURSO**
		Explosiva			
3. Diferentes tipos y formas de conducción de balón en carrera	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8. Trabajos de flexibilidad asistidas	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. Trabajo individual dominadas	**x**		**15**	**MATERIALES Y RECURSO Balones. Conos. Platillos**
2. futbol de salon correctivo	**x**		**20**	
3. Juego libre 3vs3 con variantes	**x**		**10**	
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	4	Asistidos (parejas)	**MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	presicion en el Pase	



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

Fecha: 17/12/2022	**Lugar: El Triunfo**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 3pm a 5pm**	**N° de sesión: 79**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 10 A 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Trabajar capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: Desarrollar las capacidades coordinativas por medio de ejercicios aplicados a la capacidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad	X	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. Presentación y explicacion de objetivos	Introduccion a la clase	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO**
2. Verificacion lista	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**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Trabajo en escalera de coordinación	Fuerza	Maxima			
2. Actividades por medio de ejercicios ludicos		Explosiva	**x**	10	
3. Juegos y actividades sin balon	Resistencia	Aerobica	**x**	10	**conos, aros, escalera de coordinación cuadrilatro de coordinancion**
		Anaerobica	**x**	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción	x	10	
	Adaptación	x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : Balón**
1. Situación real para aplicar lo visto	**x**	**x**	**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

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



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

Fecha: 19/12/2022	**Lugar: Pradilla**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 3pm a 5pm**	**N° de sesión: 80**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 10 A 13 años**

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Fomentar la resolucion de las diferentes acciones que se presentan en el juego

Objetivo Especifico: Enseñar precision, movilidad, rapidez y eficacia a la hora de jugar y poder resolver las diferentes siatuaciones que se presentan en la competencia

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. presentacion del entrenador y charla sobre los obejtivos a alcanzar	Introduccion a la clase		10	MATERIALES Y RECURSO
			2	
3. movilidad con balon +	Movilidad Articular		4	
4. juegos ludicos dinamicos o trote con variaciones	Calentamiento		4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
Conduccion de balos por medio campo sin dejar quitar el balon	Fuerza	Maxima	x	10	MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos
Variante: Poner obstaculos como conos y		Explosiva	x	10	
Variante: Cada vez que encuentra un obstaculo	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima	x	10	
		Desplazamiento	x	10	
		Reacciòn	x	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
	Acoplamiento			MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos
2. trabajos de ritmo dinamicos por parejas, grupos o individuales	Ritmo	x	10	
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. tabajos de 3vs2 - 4vs3- 2vs3 - 3vs4 para mejorar el juego en espacio reducido para despues aplicarlo en comptencia y espacios amplios	eficacia, precision, movilidad,tecnic	posicionamiento, adaptacion	10	MATERIALES Y RECURSO conos, balones platillos y hexagonos
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5	estiramiento post entrenamiento	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	charla sobre cosas por mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	charla sobre la clase y cosas por mejorar	



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

Fecha: 21/12/2022	**Lugar:La Victoria**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 3pm a 5pm**	**N° de sesión:81**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 10 A 13 años**

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Realizar movimientos preompetitivos para apreciar pocisionamientos en el campo

Objetivo Especifico: Enseñar manejo y conduccion de balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. presentacion del entrenador y charla sobre los obejtivos a alcanzar	Introduccion a la clase		10	MATERIALES Y RECURSO
2. verificacion de jugadores	llamado a lista		2	
3. estiramiento de tren superior e inferior	Movilidad Articular		4	
4. juegos ludicos dinamicos o trote con variaciones	Calentamiento		4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. trabajos de fuerza maxima dinamicos por parejas o individuales	Fuerza	Maxima	x	10	MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos
2		Explosiva			
3. trabajos aerobicos combinados por estaciones, indivuduales o por grupos	Resistencia	Aerobica	x	10	
4. trabajos anaerobicos indivuduales o por parejas		Anaerobica	x	10	
5. trabajos de velocidad indivuales combinados	Velocidad	Maxima	x	10	
6		Desplazamiento			
7.trabajos de reaccion por parejas		Reacciòn	x	10	
8	Flexibilidad	Estatica			
9. trabajos de flexibilidad por parejas		Dinamica	x	10	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. trabajos de conduccion y pase por parejas o grupos	conduccion, control y pase	movidlidad	10	MATERIALES Y RECURSO conos, balones platillos y hexagonos
2. trabajos de remate por estaciones	precision, coordinación, eficacia	posicionamiento y versatilidad	10	
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5	estiramiento post entrenamiento	MATERIALES Y RECURSO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		3	charla sobre cosas por mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	charla sobre la clase y cosas por mejorar sobre el profesor y jugadores	
4				



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

Fecha: 24/12/2022	**Lugar:El Triunfo**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 3pm a 5 pm**	**N° de sesión: 82**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 10 A 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: realizar movimientos tecnico tacticos para nefrentar los partidos

Objetivo Especifico: Enseñar poscionamiento y sistemas de juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. presentacion del entrenador y charla sobre los obejtivos a alcanzar	Introduccion a la clase		10	**MATERIALES Y RECURSO**
2. verificacion de jugadores	llamado a lista		2	
3. estiramiento de tren superior e inferior	Movilidad Articular		4	
4. juegos ludicos dinamicos o trote con variaciones	Calentamiento		4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos**
2. trabajos de fuerza explosiva por parejas, grupos o individuales		Explosiva	**x**	5	
3. trabajos aerobicos combinados por estaciones, indivuduales o por grupos	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4. trabajos anaerobicos indivuduales o por parejas		Anaerobica	**x**	5	
5	Velocidad	Maxima			
6. trabajos de desplazamiento por parejas o grupos		Desplazamiento	**x**	10	
7.trabajos de reaccion por parejas		Reacciòn	**x**	15	
8. trabajos individuales por parejas	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. trabajos de acoplamiento por parejas, grupos o individuales	Acoplamiento	**x**	15	**MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos**
2	Ritmo			
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7. trabajos de adaptacion por grupos,parejas o individuales	Adaptación	x	5	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. trabajos de posicionamiento y sistemas de juego	**posicionamiento**	**adaptacion**	**15**	**MATERIALES Y RECURSO conos, balones platillos y hexagonos**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento		5	estiramiento post entrenamiento	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	charla sobre cosas por mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	charla sobre la clase y cosas por mejorar sobre el profesor y jugadores	



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

Fecha: 26/12/2022	**Lugar: Pradilla**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 3pm a 5 pm**	**N° de sesión: 83**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 10 A 13 años**

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 tres cuartos de cancha	Fuerza	Máxima			
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**	**MATERIALES Y RECURSO : platillos, aros**
1. Ejercicios de coordinación de pies para lograr un mayor desplazamiento	Acoplamiento	**x**	5	
2. Trota de un extremo a otro pero en el regreso debe realizar un cambio de dirección	Ritmo	x	5	
3. En circuito donde conduzca balón y patee al arco	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. Juego situación real			**18**	

PARTE FINAL

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



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

Fecha:	**28/12/2022**	**Lugar: La Victoria**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 3pm a 5pm**	**N° de sesión: 84**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 10 A 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol de salón

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

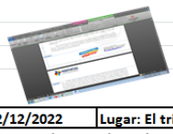
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1	Acoplamiento			
2	Ritmo			
3	Equilibrio			**MATERIALES Y RECURSO**
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



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

Fecha: 2/12/2022	**Lugar: El triunfo**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 5 pm - 7 pm**	**N° de sesión: 73**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Familiarizar a los jovenes con el balón mediante juegos ludicos y promover la interacción entre compañeros.

Objetivo Especifico: Generarles alegría mientras empiezan a dominar sus acciones tecnicas en la cancha para que rabajen con sus caompañeros y vencer a su

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	x	Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.MOVIMIENTO ARTICULAR	Movilidad Articular	x	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2.ACTIVIDAD CARDIO	Cambio	x	5	
2. ESTIRAMIENTO	Saltar	x	5	
3. JUEGOS PREDEPORTIVOS	Reacciòn	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juego de quemados	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2. Por parejas empujar el uno al otro		Explosiva	**X**	5	
3. Por parejas detener el avance del uno al otro	Resistencia	Aerobica			
4. juego de relevo con y sin obstaculos		Anaerobica	**X**	5	
5	Velocidad	Maxima	**X**	5	
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. Recorrer el campo de juego	Acoplamiento	**X**	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2. Jugar con el balon, dominandolo	Ritmo	X	5	
3. Competir con adversarios en el trasporte del balon	Equilibrio	X	10	
4. Realizar un partido de competencia	Orientación	X	5	
5	Diferenciación	X	5	
6	Reacción	X	10	
7	Adaptación	X	5	
8	Patrones Basicos de Movimiento	X	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO		**X**		**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2.PARTIDOS DE CAMPO COMPLETO		**X**		
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	Actividad	
1.Estiramiento		5	ESTIRAR LOS MUSCULOS	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5	PREGUNTAS DE DUDAS SDE LA CLASE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



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

Fecha: 02/12/2022	**Lugar: Pradilla**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 5 pm - 7 pm**	**N° de sesión: 74**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Mejorar la conduccion de balon con oposicion activa

Objetivo Especifico: Generarles alegría mientras empiezan a dominar sus acciones tecnicas en la cancha para que rabajen con sus caompañeros y vencer a su

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	x	Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.MOVIMIENTO ARTICULAR	Movilidad Articular	x	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2.ACTIVIDAD CARDIO	Cambio	x	5	
2. ESTIRAMIENTO	Saltar	x	5	
3. JUEGOS PREDEPORTIVOS	Reacciòn	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juego de quemados	Fuerza	Maxima			
2. Por parejas empujar el uno al otro		Explosiva	**X**	5	
3. Por parejas detener el avance del uno al otro	Resistencia	Aerobica			**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
4. juego de relevo con y sin obstaculos		Anaerobica	**X**	5	
5	Velocidad	Maxima	**X**	5	
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. Recorrer el campo de juego	Acoplamiento	**X**	5	
2. Jugar con el balon, dominandolo	Ritmo	X	5	
3. Competir con adversarios en el trasporte del balon	Equilibrio	X	10	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
4. Realizar un partido de competencia	Orientación	X	5	
5	Diferenciación	X	5	
6	Reacción	X	10	
7	Adaptación	X	5	
8	Patrones Basicos de Movimiento	X	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO		**X**		
2.PARTIDOS DE CAMPO COMPLETO		**X**		**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	Actividad	
1.Estiramiento		5	ESTIRAR LOS MUSCULOS	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5	PREGUNTAS DE DUDAS SDE LA CLASE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 07/12/2022	**Lugar: La Victoria**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 5 pm - 7 pm**	**N° de sesión: 75**	**N° de semana: 29**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 14-17**

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): Perfeccionar fundamentos con situaciones reales de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		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 (cogidas)	Movilidad Articular	x	5	
4. Estiramiento	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	conos, aros, platos, balones
	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	x	15	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**
	Acoplamiento		
	Ritmo		
	Equilibrio		
	Orientación		
	Diferenciación		
	Reacción	x	15
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento		

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
Situación real de juego	X	X	20

PARTE FINAL

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



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

Fecha: 9/12/2022	**Lugar: El triunfo**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 5 pm - 7 pm**	**N° de sesión: 76**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Familiarizar a los niños con el balón mediante juegos ludicos y promover la interacción entre compañeros.

Objetivo Especifico: Generarles alegría mientras empiezan a dominar sus acciones tecnicas en la cancha para que rabajen con sus caompañeros y vencer a

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	x	Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.MOVIMIENTO ARTICULAR	Movilidad Articular	x	5	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2.ACTIVIDAD CARDIO	Cambio	x	5	
2. ESTIRAMIENTO	Saltar	x	5	
3. JUEGOS PREDEPORTIVOS	Reacciòn	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juego de quemados	Fuerza	Maxima			
2. Por parejas empujar el uno al otro		Explosiva	**X**	5	
3. Por parejas detener el avance del uno al otro	Resistencia	Aerobica			**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
4. juego de relevo con y sin obstaculos		Anaerobica	**X**	5	
5	Velocidad	Maxima	**X**	5	
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. Recorrer el campo de juego	Acoplamiento	**X**	5	
2. Jugar con el balon, dominandolo	Ritmo	X	5	
3. Competir con adversarios en el trasporte del balon	Equilibrio	X	10	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
4. Realizar un partido de competencia	Orientación	X	5	
5	Diferenciación	X	5	
6	Reacción	X	10	
7	Adaptación	X	5	
8	Patrones Basicos de Movimiento	X	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO		**X**		
2.PARTIDOS DE CAMPO COMPLETO		**X**		**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	Actividad	
1.Estiramiento		5	ESTIRAR LOS MUSCULOS	**MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5	PREGUNTAS DE DUDAS SDE LA CLASE	
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: 12/12/2022	**Lugar: Pradilla**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 5 pm - 7 pm**	**N° de sesión: 77**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Enseñar al jugador los diferentes tipo de sistemas de juego y ocaciones que pueden presentarse en un partido de competencia

Objetivo Especifico: PERFECCIONAR la precision, movilidad, rapidez y eficacia a la hora de jugar y poder resolver las diferentes siatuaciones que se presentan en la competencia

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Darle a conocer al jugador los linamientos, reglamentos y situaciones que se le puden presentar en el juego, como poder mejorar, aprender y evolucionar en este deporte como lo es el futbol de salon

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. presentacion del profesor y charla sobre los objetivos a alcanzar, desarrollar y perfeccionar	Introduccion a la clase		10	**MATERIALES Y RECURSO**
2. verificacion de jugadores	llamado a lista		2	
3. estiramiento del tren inferior y superior	Movilidad Articular		4	
4. juegos ludicos pre-centrenamiento	Calentamiento		4	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de fuerza maxima por parejas, grupos o individuales	Fuerza	Maxima	**x**	10	**MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos**
2. trabajos de fuerza explosiva por parejas grupos e individuales		Explosiva	**x**	10	
3	Resistencia	Aerobica			
4.ejercicios de resistencia anaerobica por grupos, parejas e individuales		Anaerobica	**x**	10	
5. trabajos de velocidad maxima por grupos, parejas e individuales	Velocidad	Maxima	**x**	10	
6. ejercicios de velocidad maxima por parejas e individuales		Desplazamiento	**x**	10	
7. ejercicios de velocidad de reaccion por parejas		Reacciòn	**x**	10	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos**
2.trabajos de ritmo por grupos y parejas	Ritmo	x	10	
3	Equilibrio			
4	Orientación			
5	Diferenciación			
6	Reacción			
7	Adaptación			
8. trabajos de patrones basicos de movimiento por parejas e individuales	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. tabajos de 3vs2 - 4vs3- 2vs3 - 3vs4 para mejorar el juego en espacio reducido para despues aplicarlo en comptencia y espacios amplios	**eficacia, precision, movilidad,tecnic**	**posicionamiento, adaptacion**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos**
2				
3				
4				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	Actividad	
1.Estiramiento		5	estiramiento post entrenamiento	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	charla sobre cosas por mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	charla sobre la clase y cosas por mejorar sobre el profesor y jugadores	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



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

Fecha: 14/12/2022	**Lugar: La Victoria**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 5 pm - 7 pm**	**N° de sesión: 78**	**N° de semana: 30**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol de salón

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. SENTADILLAS	Fuerza	Maxima	X	10	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS O PLATILLOS, BALON**
2		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica	X	20	
5	Velocidad	Maxima	X	10	
6. TIJERAS		Desplazamiento			
7. PESAS		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		**Tiempo**	
1	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO: CONOS O PLATILLOS, BALON**
2. RELEVOS TERMINANDO CON PASE DE BALON	Ritmo	**X**	15	
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
6. COMPETIR CON ADVERSARIOS EL TRANSPORTE DE BALON	Reacción	**X**	15	
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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



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

Fecha: 17/12/2022	**Lugar: El triunfo**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 5 pm - 7 pm**	**N° de sesión: 79**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Trabajo de fundamentos tecnicos con balon

Objetivo Especifico: Trabajo y manejo en la velocidad en los desplazamientos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar los desplazamientos sin balón

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	**X**	Autodisciplina		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 (cogidas)	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Estiramiento	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	**MATERIALES Y RECURSOS: conos, aros balones**
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**x**	10	
		Reacciòn	**x**	5	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			**MATERIALES Y RECURSO**
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	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**	**MATERIALES Y RECURSO: Balón, conos**
2. Realiza regates y fintas eludiendo una fila de	**X**		**10**	
Juego futbol 11		**X**	**10**	
	X	**X**	**20**	

PARTE FINAL

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



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

Fecha: 19/12/2022	**Lugar: Pradilla**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 5 pm - 7 pm**	**N° de sesión: 80**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 14-17**

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			
Trabajo coordinativo en 5 estaciones con componentes tecnicos	Fuerza	Maxima		15	
trabajo tecnico con estimulos visuales		Explosiva		10	
3. trabajo de recuperacion con balon	Resistencia	Aerobica	x	20	**conos**
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima		10	
		Desplazamiento	x		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica		15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		**Tiempo**	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación	x		**MATERIALES Y RECURSO**
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación	x		
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
circuito pase y remate	**X**			
circuito 2 Control dirigido pase y remate	**X**			**balones, conos**
Sistema de juego		**X**	**10**	
juego futbol 11	**X**	**X**	**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento		5	cefalo caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	explicacion y mediacion de los mismos	**MATERIALES Y RECURSO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3	verificacion de objetivos propuestos	



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

Fecha: 21/12/2022	**Lugar: La Victoria**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 5 pm - 7 pm**	**N° de sesión: 81**	**N° de semana: 31**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 14-17**
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): Identificar 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	**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	**conos**
2. trabajo y perfeccionamiento de la pared, desdoblamientos y apoyos en ataque y defensa		Explosiva	x	10	
	Resistencia	Aerobica	x	20	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10	
		Reacciòn	x	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

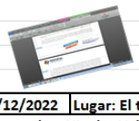
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
	Acoplamiento	x		**MATERIALES Y RECURSO**
	Ritmo	x		
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación	x		
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. actividades iniciales para marcaje	x		10	**balones, conos**
2. actividades iniciales para fintas	x		10	
3. Formas jugadas 6x8 11x11	x	x	40	

PARTE FINAL

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



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

Fecha: 24/12/2022	**Lugar: El triunfo**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 5 pm - 7 pm**	**N° de sesión: 82**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 14-17**

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

Objetivo General: Realizar ejercicios de conducción

Objetivo Especifico: Desarrollar la habilidad con pierna derecha y pierna izquierda

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Perfeccionar el control con la pierna inhabil

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: 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: Balones, platillos, aros, vallas**
	Capacidad	**Manifestación**			
1. Circuito de conducción y pateo al arco	Fuerza	Máxima	X	10	
2. Ejercicio en grupo de tres personas con el		Explosiva	X	10	
3.Ejercicio de pase corte por todo el campo en	Resistencia	Aeróbica	x	10	
4. Circuito de pliometria		Anaeróbica	x	10	
5. Ejercicios de velocidad de reacción y	Velocidad	Máxima	x	10	
		Desplazamiento	x	10	
		Reacción	x	10	
	Flexibilidad	Estática	X	10	
		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Balones**
1. Paplicacion de juego		X	10	

PARTE FINAL

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



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

Fecha: 26/12/2022	**Lugar: Pradilla**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 5 pm - 7 pm**	**N° de sesión: 83**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 14-17**
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	**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	**conos**
2. recepcion y pase		Explosiva	x	10	
3. posicionamiento en el campo de juego	Resistencia	Aerobica	x	10	
4		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		**Tiempo**	
	Acoplamiento			
	Ritmo			
Unipodal y b ipodal con componentes tecnicos	Equilibrio			
	Orientación	x	10	**MATERIALES Y RECURSO**
	Diferenciación			
A diferentes estimulos	Reacción			
	Adaptación	x	10	
Con diferentes obstaculos	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. conduccion del balon			**5**	**balones, conos**
2. trabajo en circuito sin balon			**5**	

PARTE FINAL

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



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

Fecha: 28/12/2022	**Lugar: La Victoria**	**Municipio: El Colegio**	**Hora: 5 pm - 7 pm**	**N° de sesión: 84**	**N° de semana: 32**
Nombre del Formador: Nicolas Valentin Perez Bonilla			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 14-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Mejorar la posesion de balon

Objetivo Especifico:Fomentar la salida con posesion de balon desde el primer cuarto de campo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fomentar los doblaje ofensivos y defensivos en zonas laterales

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. Dominio de balon por trios	llamado a lista	X	5	
	Movilidad Articular	X	3	
	Calentamiento	X	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			**Tiempo 90 MIN**	
1 Rondo 4v2	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima		10	
		Explosiva			
1. Trabajo de posesion de balon 9x5 donde el equipo de 9 ataca por los costados pasando por una zona delimitada en la mitad y el equipo de 5 bascula hasta recuperar balon	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica		10	**espacio delimitador, bafle amplificador**
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		10	
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**
8vs8	**X**		**10**
11v8	**X**		**10**
11v11		**X**	**10**
	X	**X**	

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		3	verificacion de objetivos propuestos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

7. CERTIFICACION DE CUMPLIMIENTO

EL COORDINADOR DE DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE EL COLEGIO CUNDINAMARCA

CERTIFICA:

Que **NICOLAS VALENTIN PEREZ BONILLA**, identificado con la cédula de ciudadanía No. 1.070.331.679 de El Colegio, Cundinamarca, prestó sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO DE LA ESCUELA DE FÚTBOL** de este municipio, durante el periodo comprendido entre el 01 al 23 de Diciembre de 2022, cumpliendo a cabalidad con las obligaciones establecidas en el contrato Nº 1162/2022, suscrito con el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca.

La presente se expide a los 23 días del mes de Diciembre de 2022.

ANDRÉS MAURICIO ROMERO ABRIL
Coordinador de Deporte, Actividad Física y Recreación

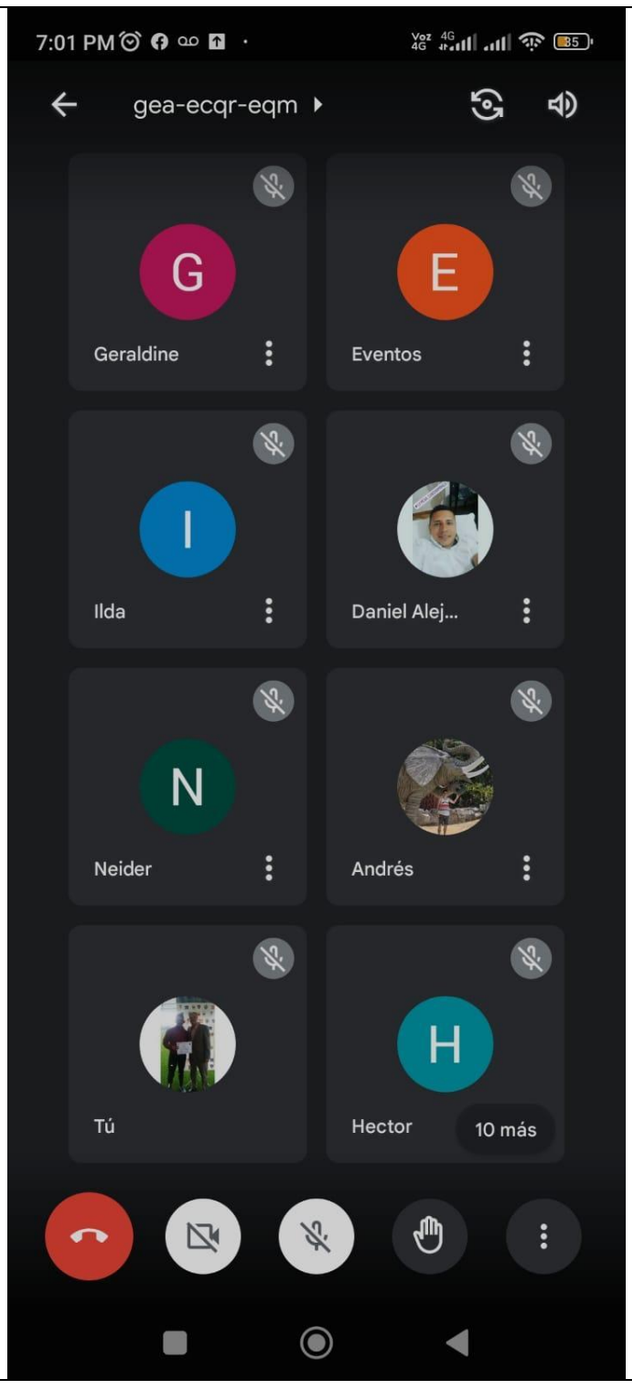
8. ACTIVIDADES APOYADAS

REGISTRO DE ACTIVIDADES APOYADAS	
FORMADOR	Nicolas Valentín Pérez Bonilla
DEPORTE	Fútbol
MES	diciembre
MUNICIPIO	El Colegio, Cundinamarca
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	**DESCRIPCION ACTIVIDADES/**

	NOVEDADES
ANEXO 11– EVIDENCIAS: No Aplica  	Fecha: 16/12/2022 Festival habilidades

9. REUNIONES INSTITUCIONALES

REGISTRO DE REUNIONES INSTITUCIONALES	
FORMADOR	Nicolas Valentin Perez Bonilla
DEPORTE	Fútbol
MUNICIPIO	El Colegio, Cundinamarca

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES
	Fecha: 06/12/2022 Reunión virtual componente tecnico

10. PLAN PEDAGOGICO

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA EN FÚTBOL PARA EL MUNICIPIO DEL COLEGIO CUNDINAMARCA

PRESENTADO POR:

NICOLAS VALENTIN PEREZ BONILLA

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

PRESENTADO A:

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

“INDEPORTES CUNDINAMARCA”

EL COLEGIO, CUNDINAMARCA

07 DE FEBRERO DEL 2022

1. INTRODUCCIÓN

El siguiente plan pedagógico para la escuela de formación deportiva en fútbol del municipio de El Colegio, Cundinamarca, está dirigido a los niños y niñas del municipio buscando incentivar la práctica deportiva y el buen uso del tiempo libre como medio de formación de habilidades físicas y sociales en un entorno favorable creando bases ideales y con identidad que a futuro se verá reflejado no solo en excelentes deportistas también en excelentes seres humanos que aportaran desde diferentes campos al municipio a su departamento y a su país.

Partiendo del deporte como medio formativo es importante involucrar directamente al niño, el cual en sus inicios antes de comenzar en cualquier disciplina debe tener una amplia experiencia motriz desarrollada durante todas sus etapas, partiendo desde su gestación y enriquecida por todas sus interacciones con el entorno facilitando no solo su desempeño físico sino social en todas la esferas donde transcurra su vida, teniendo en cuenta que el desarrollo en todos los niños y jóvenes no se ha dado de la misma manera hay que plantear el fútbol no solo como un deporte para convertirlo en un medio de experiencias positivas desde el afianzamiento de movimientos y cualidades físicas que van de la mano con su formación en valores.

Se manejarán tres ejes fundamentales dentro del plan pedagógico de la escuela, el desarrollo de las capacidades físicas básicas, el mejoramiento de la técnica y fundamentos del fútbol (técnica – táctica) y el trabajo axiológico, apuntando a la formación en valores y al desarrollo de un ser integral, integrando estos tres elementos se pretende fortalecer el proceso formativo desde la práctica, en todas las dimensiones del niño.

2. JUSTIFICACIÓN

La creación de la escuela tiene como política fundamental que para el funcionamiento de este proyecto se debe estar orientado por un plan pedagógico que requiere de una estructura teórica que es definitiva y que garantiza el manejo y control de todas las actividades, así por ende la proyección efectiva de los resultados.

La importancia de este plan es que su construcción y desarrollo se realice de forma clara, manteniendo todos los componentes y planteando metas específicas, que permitan ser cumplidas.

Ese plan solamente puede producir su efecto totalmente con el apoyo de las entidades del deporte asociado quienes fomentaran certámenes, eventos y torneos competitivos cuyo objetivo es lograr nivel técnico calificado. Además, se requiere del aporte de las instituciones educativas para que valoren la educación extracurricular.

En el desarrollo de las sesiones el fútbol y sus diferentes fundamentos tanto técnicos como tácticos serán el eje del desarrollo de todas las demás capacidades en las que el deportista mediante su práctica formara a partir de sus experiencias una identidad con su equipo, profesores familia y municipio una identidad acompañada de la disciplina que va más allá del cumplimiento de horarios para convertirse en una filosofía de vida, en la que los logros se verán reflejados tanto en lo deportivo como en todos los campos de su vida.

3. MARCO LEGAL

Para la elaboración de este plan pedagógico se consultaron referencias legales que permitan ayudar a encaminar objetivamente el desarrollo del diseño e implementación de la escuela de fútbol para el aprovechamiento del tiempo libre en edades de 6 a 17 años en el municipio de El Colegio, Cundinamarca

A continuación, se describen las leyes que aplican en este plan pedagógico como son las siguientes:

- **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 para conocer las normas generales para prestar un servicio a la comunidad en el aprendizaje de un deporte como el fútbol.

  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 DEL CONGRESO DE COLOMBIA**

  La ley 181 de enero 18 de 1995 establece el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte. Los objetivos generales de la presente ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

- **LEY 934 DE 2004 – INSTITUTO COLOMBIANO DEL DEPORTE**

  Por la cual se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física y se dictan otras disposiciones. Todo establecimiento educativo del país deberá incluir en su Proyecto Educativo Institucional, además del plan integral del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, las acciones o proyectos pedagógicos complementarios del área. Dichos proyectos se desarrollarán en todos los niveles educativos con que cuenta la institución y propenderá a la integración de la comunidad educativa. Aquellas entidades territoriales que no dispongan del recurso humano calificado en el área de la Educación Física, podrán realizar acuerdos o alianzas con instituciones de Educación Superior para que se contrate con ellas la prestación del servicio o sirvan de Centros de Práctica de los estudiantes en los programas de Educación Física y tecnología en áreas afines. Para propender al desarrollo de la Educación Física en la comunidad, partiendo de la base de la población infantil escolar como extraescolar, se adoptarán y fortalecerán los Centros de Educación Física que articulen sus servicios con los programas establecidos en el Proyecto Educativo Institucional, PEI, de los establecimientos educativos. En igual forma se procederá, respecto de los Centros de Iniciación y Formación Deportiva, adscritos a los entes deportivos municipales. El Programa de Centros de Iniciación y Formación Deportiva es de carácter formativo extracurricular y complementa la formación física y deportiva de la población infantil, contribuyendo a su desarrollo motor, en las distintas etapas de crecimiento (iniciación y formación).

- **LEY 181 DE 1995**

  Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte, Congreso de la República (1995).

4. OBJETIVO GENERAL

Estimular y mejorar la práctica deportiva del fútbol, capacidades físicas básicas y condicionales acompañadas del componente axiológico apuntando a un ser integral, por medio de la práctica deportiva del fútbol.

5. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Motivar y promocionar la práctica del futbol, propendiendo el desarrollo de habilidades físicas, motrices y sociales con miras a un estilo de vida saludable.
- Mejoramiento de las habilidades y condiciones futbolísticas del niño por medio de las sesiones de entrenamiento.
- Integrar los fundamentos básicos del futbol con la formación en valores propias de la interacción con otros individuos en un deporte de conjunto, integrando su desempeño dentro del campo de juego como en su entorno social.
- Utilizar el deporte del fútbol como medio para la formación de valores.
- Adquirir la capacidad para afrontar y solucionar problemas de tipo psicomotor y socio-afectivo.
- Medir el estado físico-atlético del futbolista por medio de un test de entrada.
- Mejorar habilidades para la ejecución de los fundamentos del fútbol.
- Capacitar a los nuevos valores del fútbol, en sus generalidades, reseña histórica, interpretación de las reglas del juego, preparación física y sicológica, técnica y táctica.
- Valorar la práctica deportiva, como medio de conservación de la salud, de relaciones interpersonales y proyección a la comunidad.
- Obtener información acerca de las características generales, sico deportivas y sicosociales de cada uno de los jugadores.
- Practicar el juego limpio, al igual que en todas las actividades del diario vivir.
- Mejorar la calidad de vida, a través de la práctica deportiva.
- Despertar el sentido de pertenencia, por los colores deportivos de su municipio, departamento y país.

6. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

La escuela de formación deportiva en fútbol de El Colegio, Cundinamarca, está dirigida a los niños y jóvenes entre 6 a 17 años de edad de género masculino y femenino distribuidos en las diferentes categorías de formación como iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.

El programa de la escuela de formación busca cubrir una población de entre 60 a 120 niños del municipio de El Colegio, Cundinamarca, entre población urbana y rural que al entrar encontrara un instructor de acuerdo a su capacidad edad y necesidades.

7. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Debemos caracterizar al fútbol de acuerdo a su motricidad. Se considera al fútbol como un deporte a cíclico, de características motrices intermitentes, de habilidades abiertas; de gran complejidad en comparación con otros, ya que como el nombre lo indica, además de la cabeza, rodilla y pecho, se juega fundamentalmente con el pie, según los propios adeptos, el fútbol es el deporte más bello, complejo y atrapante de todos. En primer lugar, su complejidad se debe al estricto reglamento, que obliga al jugador a poseer un alto grado de habilidad especial.

El fútbol supone una confrontación directa entre dos equipos (cooperación y oposición), con un objetivo determinado, esto es, disputar el balón para convertir un gol o evitar que nos lo conviertan.

Cualidades más relevantes en el futbol Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento delas diferentes capacidades.

Las capacidades físicas en condicionales, intermedias y coordinativas; pero en general se considera que las cualidades físicas básicas son: Resistencia: capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo. La capacidad de no agotarse en ejercicios de larga duración se ve reflejada en todas las denominadas pruebas de fondo, tales como la maratón, ciclismo, natación, remo.

Fuerza: Capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica.) En los test de fuerza máxima se mide la máxima resistencia que se logra vencer, mientras que en los de fuerza explosiva se suele medir la distancia que se lanza un artefacto (pelota medicinal, disco...) o el propio cuerpo.

Velocidad: capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible. Todos los test que miden la velocidad tienen como característica común su corta duración. No todos los deportistas son igualmente veloces. Los diferentes deportes requieren primordialmente unas u otras cualidades físicas, pero aun dentro de un mismo deporte. Dos factores determinan la velocidad de movimiento en la carrera; se trata de la amplitud dela zancada y de la frecuencia con que se repítanlas zancadas.

No es lo mismo reaccionar ante un estímulo visual como podría ser un movimiento cualquiera de un contrario, que reaccionar ante un estímulo sonoro como podría ser el disparo del juez en una carrera. La velocidad de reacción depende de diferentes factores como el tipo de estímulo ante el cual se reacciona.

Flexibilidad: Capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada. A diferencia de las anteriores cualidades físicas, la flexibilidad es una capacidad que se va perdiendo desde que se nace. Es importante para todos los deportistas entrenar la flexibilidad, porque aparte de las razones comentadas, poseer flexibilidad previene de muchas lesiones. La flexibilidad se entrena por medio de los llamados estiramientos, que muchas veces se incluyen en los ejercicios de calentamiento previos al inicio de la competición o al entrenamiento.

Coordinación: La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Si lo hacemos conduciendo un balón, superando obstáculos,

además de las capacidades físicas básicas, serán necesarias otras capacidades que posibiliten esta actividad, como la coordinación.

Equilibrio: Como su nombre lo indica es equilibrar fuerzas en defensa y en ataque, es mantener más hombres defendiendo cuando soy atacado y atacar con más hombres en el momento de recuperar el balón. El equilibrio (cuando se golpea el balón). Otro ejemplo que relaciona las capacidades básicas con la flexibilidad, sería el control del balón, con el interior del muslo, previa carrera.

Capacidades Resultantes Potencia: Las progresiones de los ejercicios están planteadas desde los trabajos más generales a los más específicos y la base teórica sobre la cual reestructúrala potencia aeróbica viene a significar la capacidad de realizar un trabajo físico a través dela utilización de las vías aeróbicas y a la mayor intensidad posible.

Agilidad, La agilidad es especialmente importante para los porteros y para los jugadores que driblan con frecuencia, como sucede con los extremos. La agilidad consiste en el equilibrio, la flexibilidad, la fuerza. En el juego Fútbol Agilidad, tienes que evitar durante el mayor tiempo posible los balones que ruedan sobre la cancha.

8. ESTRUCTURA POR NIVELES

PRIMER NIVEL:

- Manejo y control del balón (clasificación de los toques del balón).
- Recepción baja.
- Posición del futbolista (anatomía-equilibrio).
- Pases (con y sin desplazamientos; con y sin fintas)
- Lanzamientos a la portería con pie derecho e izquierdo.
- Practica de dos contra dos.
- Protección del balón con marcador.
- Drible (avanzar, detenerse, con pie derecho e izquierdo.
- Elementos de defensa individual (marcar entre la portería y el jugador atacante).
- Juego controlado adaptando reglas. Ejemplo: sancionar y formar éticamente al niño.

SEGUNDO NIVEL:

- Repaso de los fundamentos aprendidos con ejercicios que los combinen entre sí y con los nuevos contenidos (acoplamiento de huellas del primer nivel).
- Pies: correr y detenerse en forma súbita, correr y saltar (con rechazo variado), cambios de dirección (con y sin balón), cambios de velocidad (con y sin balón).
- Tiro a la portería con balón detenido, corta y media distancia.
- Fintas de penetración: con balón, manejo, fantasías y conducción.
- Defensa individual: ubicación entre el portero y el jugador atacante), posición (actitud según circunstancias), desplazamiento (retroceder, frenar, acomodar, ubicación, etc.).
- Juego de “pasar y correr” (entendimiento entre parejas de niños), pases con velocidad moderada.
- Fundamento de anticipar el concepto de los puestos, según las características de los jugadores. Conductores, delanteros, defensas, volantes, arqueros, pero desempeñando todas las funciones.
- Es muy bueno que el niño sepa conocer todos los puestos en la cancha.

TERCER NIVEL:

- Repaso de los fundamentos aprendidos combinándolos entre sí y con los nuevos.
- La técnica del salto.
- Dirección de los balones pateados.
- El cabeceo: diferentes técnicas.
- Técnicas de conducción del. Ambos pies.
- Des marcación. Como recibir un balón cuando la defensa es estricta.
- Defensa individual, reforzar lo enseñado, principalmente la consecución de un contra ataque.
- La intercepción, los valores síquicos y motores de la intercepción.

9. TEMAS Y CONTENIDOS

Nivel: INICIACION (6-a 9 años)
Duración: 2 años
Objetivos Específicos:

1. Cognoscitivos:
   - El niño debe comprender que la pelota hay que hacerla rodar tocándola suave y sutilmente sin golpearla
   - Debe conocer cuáles son las partes del cuerpo con las cuales se puede hacer
   - Contacto con la pelota.
   - Experimentará la alegría que le produce el contacto permanente con la pelota.
2. Sicomotores:
   - Al final de este nivel se podrán determinar los siguientes aspectos:

- Hacerse a la pelota a través del buen trato (control variado)
- Saber manejar el balón (movilidad con ambas piernas)
- Tener iniciativas propias durante el desarrollo de los juegos
- Permitir generar en el alumno estereotipos dinámicos para una posterior fundamentación técnica.
- El sentido de movimiento y de coordinación deberán ser fomentadas mediante juegos

3. Afectivos:
    - Experimentar la alegría que produce el acostumbramiento permanente a la práctica de todos los movimientos que hacen posible el juego

TEMAS DEL NIVEL
1. TECNICA:
1.1 Correr con el balón:

TAREAS:

- Ejercicios libres (creatividad del niño)
- Reacción ante estímulos ópticos y acústicos señalados por el instructor.
- Ópticas; Observan las señales del guía y reaccionan ante lo que dice.
- Acústicos 'Levanta a cabeza'~ "Persigue a tu compañero".

1.2. Recoger el balón:
- Posesión del balón (permitir que el niño use las manos)

TAREAS:

- Ejercicios en series metódicas Primera serie; Lanzar lejos (manos) - correr detrás de balón. Lanzar alto (manos) correr detrás del balón.
- Segunda serte:
- Lanzar lejos (pies) - correr detrás del balón Lanzar alto (píes) - correr detrás del balón
- Tercera series
- Los mismos ejercicios que antes, pero dejando la pelota en el suelo y luego patearla alto

NOTA: Al recoger el balón colocar el pie sobre la pelota para señalar la posesión deja misma

1.3 Superficie de contacto del pie (movilidad con ambas piernas):
TAREAS:
Control variado:

- Borde intemo.
- Borde externo
- Plante.
- Talón
- Empeine
- Punta
- Combinaciones
- Estáticas y en movimiento.

1.4 Recoger el balón / pasarlo/ rematar al arco (poseer el balón conduce a una nueva acción). La finalidad es el tiro al arco en continuidad a la metodología del tema 1.2 (Recoger el balón).

TAREAS:

- Tiro al arco: Dirección del objetivo: Hacía el arco Tiro al arco corriendo con el balón.
- La distancia puede ser variada por el niño durante el ejercicio libre o ser fijada
- por el instructor. El ángulo de avance y el de la meta pueden ser variados.
- Se deberá permitir libertad de estilo en la técnica del tiro al arco
- Variantes:
- Tiro al arco desde el aire
- Lanzar la pelota alto
- Recoger la pelota en lo alto
- Asegurar a posesión de la pelota después de recogerla
- Rematar a arco con balón detenido.

2. TÁCTICA (juegos menores)
Objetivos Fundamentales:

- Crear el estímulo y la satisfacción del deseo de jugar
- Tomar la iniciativa.
- Tratar de dominar siempre el balón

- Partidos con las siguientes características:
- Duración: 2x10 minutos
- Cancha: Superficies adecuadas a esta edad <20 x 20)
- Número de jugadores: 2 contra 2 hasta 5 contra 5 (Por equipo).
- Variantes de juego; Las que propongan los niños o determine el instructor

3. CONDICIÓN Y ADAPTACIÓN DEL FÚTBOL TAREAS:
A. Juegos de organización simple (subgrupo A)
Características:

- No se utiliza balón, con el cual no hay ningún elemento exterior al juego
- la única dificultad que ofrece el espacio es la de ser atravesado o desplazarse en su interior. El espacio no está determinado, lo que no representa un problema para el niño
- Las reacciones con los compañeros son a nivel de jugar unos junto a otros, procurando desmarcarse de uno o varios jugadores perseguirse o anticiparse. No existe cooperación en función de una meta común.

Son del subgrupo A;

- Tocar y parar.
- El ratón y el gato
- Las estatuas
- Cara y cruz.
- El redondel.
- La red.
- La caza del conejo
- Moros y cristianos.
- Cada uno en su casa
- El zorro., la gallina y los polluelos.
- El cazador y las liebres

B. Juegos de organización simple
subgrupo b
Características:

- Existe cooperación en función de un objetivo de equipo, pero las relaciones se producen como la suma de acciones individuales sin comunicación interna entre los jugadores
- La dificultad de las tareas motrices aumenta a tener que integrar uno o varios balones
- La utilización del espacio sigue sin plantear problemas de estrategia

Son del subgrupo B

- La caza del balón.
- el abanico
- El balón viajero
- El reloj
- Cara y cruz con balón
- Balón en círculo
- Atrapar el bajón
- Persecución de balones
- Carrera de balones
- Pies quietos
- EL cazador furtivo.

NIVEL: INICIACION (10 y 13 años)

Duración: 2 años

Objetivos

1 Cognoscitivos:

- El alumno empieza a asimilar el fútbol corno deporte colectivo identifica con claridad cuáles son las partes del cuerpo con las cuales se puede jugar el balón.
- Comprenden algunas ideas tácticas elementales.
- Debe entender que sus rasgos físicos le amplían las posibilidades en el juego.

- Debe asimilar y comprender algunas reglas de juego.

2. Sicomotores:
   Al término de este nivel se podrán determinar los siguientes aspectos en el niño:

   Técnica:

- Desarrollar un sentido propio por el balón.
- Saber utilizar el balón (manejo del balón).
- Saber controlar el balón ‘” hacerse al balón”)

  Tácticas:

- Tener idea para actuar en grupo.
- Conocer principios tácticos elementales.
- A través de juegos competitivos crear las condiciones para desarrollar a coordinación y mejorar la velocidad adaptada al juego.
- Adaptación:
- Mediante la aplicación de los juegos codificados crear las bases de adaptación al futbol

3. Afectivos:
   Inculcar en el niño el mejoramiento de sus cualidades morales:

- Honestidad
- Sentido de superación
- Ayuda al compañero en apuros.
- Perseverar

Temas del nivel:

1. TÉCNICA

1.1 Desarrollo del sentido por el balón

TAREAS:

- Dejar caer eh balón de las manos y patearlo hacia arriba
- Recoger el balón con e píe a la vez que se avanza.
- Jugar el balón por encima de la cabeza y Conectarlo con el pie
- Levantar la pelota empleando el empeine.
- Posesión de balón. Levantarlo alto.
- Mantener la pelota en el aire en el grupo

1.2 Acostumbrarse al balón

- Superficies de contacto del pie
- Combinación de toques al balón

TAREAS:

- Con borde externo derecho o izquierdo
- Empeine (derecho e izquierdo)
- Talón (derecho e izquierdo)
- Punta (derecho e izquierdo)

1.3 Dominios con el balón (ayuda con la mano o rebotando en el suelo)

TAREAS:

- Golpear el balón con empeine sucesivamente
- Golpear el balón sucesivamente con el muslo.
- Golpear el balón con empeine alternativamente
- Golpear e balón con los muslos alternativamente.
- Golpear el balón ni sucesivamente con la cabeza

1.4 Control del balón

"Atrapar el balón"

TAREAS:

- Parando e balón: formas de parar el balón y partes del cuerpo con la cual se puede realizan

- Separar el balón; Formas de realizar la semiparada y partes del cuerpo con las
- cuales se puede realizar
- Amortiguando el balón: Formas ce amortiguar y partes del cuerpo con las cuales se puede realizar.

1.5 Utilización del balón

TAREAS:

- Introducción a la conducción del balón: Formas de conducir el balón y partes apropiadas del cuerpo para realizar este gesto técnico.
- Introducción a dribling: Formas de driblear y partes apropiadas del cuerpo, para realizar este gesto
- Introducción a pase: Formas de realizar los pases y superficies de contacto apropiadas para realizar el gesto.
- Introducción al remate; Formas de ejecutar los remates y superficies de contacto apropiadas
- para realizar el gesto

NOTA La técnica se practica a través de ejercicios y juegos metódicos

2. TÁCTICA: (Partido en terreno reducido)

- Características;
- Se introducen los partidos de mini fútbol.
- Duración; 2 x 20 minutos.
- Pequeñas canchas
- Equipos Tres contra Tres.
- Cuatro contra cuatro
- Cinco contra cinco

VARIANTES

- Con una o dos figuras dirigentes ('juegan en plan de orientación)
- El instructor y los adolescentes juegan directamente.

TAREAS

- Aplicación de píos de juego generales. Familia del juego fácil
- Hacer la jugada más fácil
- Jugar a dos toques.
- Jugar con la cabeza en alto (visión periférica)
- No levantar el balón sin necesidad
- Ayudar al compañero que tiene el balón.
- Asegurar la pelota. No perderla ni arriesgara

NOTA: Los partidos se juegan poniendo en práctica uno o varios principios de juego. (Juego controlado).

3 CONDICIÓN FISICA:

- Objetivo primario: desarrollo de la coordinación y de la velocidad adaptada al juego

TAREAS:

- Ejercicios individuales
- Actividades con un compañero
- En grupo
- Con todo el equipo.
- Ejercicio combinando elementos teóricos

4. JUEGOS DE ADAPTACIÓN AL FÚTBOL EN El NIVEL DE INICIACIÓN:

TAREAS:

JUEGOS CODIFICADOS (Se distinguen dos subgrupos)

SON DEL SUBGRUPO A:

- Las cuatro esquinas.
- cadena.
- Los cuatro patios.
- Balón presa
- Disputar la pelota
- Ataque a castillo,
- Ataque a la fortaleza.
- La montería
- Balón casillo
- Esquivar y correr
- Salón contacto
- Balón cazador.

SON DEL SUBGRUPO B

- Esquivar el balón
- Balón tocado
- Balón arco
- Batalla de pelotas
- Pelota baja
- Gana terreno
- Pelota canadiense

NIVEL PERFECCIONAMIENTO - EDAD 14 A 17 AÑOS

Duración: 2 años

1 Cognoscitivos;

- El niño debe conocer el terreno de juego. sus diferentes áreas y el uso de ellas
- Debe comprender que el fútbol es un deporte colectivo.
- Debe asimilar y comprender de manera general la mecánica de juego y sus principales leyes o normas que lo rigen.
- Debe adaptar las ideas tácticas a las situaciones de Juego
- Debe compensar las exigencias del juego con su buen equilibrio físico

2. Sicomotores:

Al término del nivel el niño debe dominar los siguientes aspectos:

- saber dominar el balón.
- Saber controlar el balón
- saber utilizar el balón.
- Tener idea para actuar como jugador.
- Adquirir las bases para una buena condición física

3. Afectivos

El niño debe poseer un buen nivel de sus cualidades morales y volitivas tales como:

- valentía
- Decisión
- iniciativa
- Firmeza
- Espíritu de sacrificio
- Constancia
- Respeto a la autoridad y, al contrario
- Perdonar.

TEMAS DE NIVEL

1. técnica

1.1 metodología para el dominio con el balón

TAREAS:

- Métodos sobre el pie
- métodos sobre los muslos
- Práctica libre (sin instrucción).
- Con la cabeza
- Competición de destreza empleando tareas simples y e complejas
- Evaluación

1.2 Metodología para el control de balón

Tareas

- Parada (Plata de pie) - Semiparada (borde interno y externo) Amortiguación (empeine, muslo, pecho y cabeza)
- Evaluación

1.3 Metodología para las formas de utilización del balón

TAREAS:

- Conducción y dribling (obstáculos fijos y móviles)
- Técnicas de pase (métodos básicos)
- Técnica de cabeceo (métodos básicos).
- Juegos sobre el arco (técnico-táctico)

.

2. Táctica: <Partidos con dos arcos)

3. Duración: 2 x 30 minutos

TAREAS:

- Aplicación de propios del juego
- Generales
- Defensivos
- Ofensivos
- Introducción al entrenamiento especial de las funciones específicos:
- Marcador de punta
- Marcadores centrales
- Mediocampistas
- Delanteros
- Aplicación de juegos tácticos individuales y grupos
- Participación en torneos

3. Condición física:

El acento en condición física sigue centrado en a:

- Agilidad
- Flexibilidad
- Velocidad duración

TAREAS:

Recorridos con obstáculos

- Gimnasia: Formas básicas -formación corporal.
- Formas dinámicas (específicas al juego)

10. **METODOLOGIA DE TRABAJO**La ejecución de este programa se llevará a cabo por medio de la realización de diferentes actividades deportivas los días lunes, miércoles y viernes en el horario de 1:00 a 7:00 pm, enfocadas al

mejoramiento de las temáticas anteriormente mencionadas. Para desarrollar dichas actividades se crean ambientes de aprendizaje donde la lúdica y el buen direccionamiento de las sesiones son ejes fundamentales para el buen desarrollo del programa.

11. CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION

En primera instancia se establece una evaluación cuantitativa por medio de criterios e indicadores como lo son el grado de mejoramiento de las temáticas a trabajar las cuales son evaluadas con diferentes instrumentos como test de valoración en los que se detectan los logros obtenidos o la reflexión de cómo avanzar mejor en la consecución de los mismos. Por otro lado, se pretende una evaluación cualitativa por medio de una observación constante porsesión de las temáticas abordadas y la apropiación de las mismas.

12. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

MES / ACTIVIDAD	1	2	3	4	5	6	7
TECNICA ESPECIFICA DE FÚTBOL	CONDUCCION DE PELOTA	PATEO DE LA PELOTA	CONTROL Y MANEJO DE LA PELOTA	CABECEO	PATEO DE LA PELOTA	CONTROL Y MANEJO DE LA PELOTA	CONDUCCION DE PELOTA
CAPACIDAD FÍSICA BASICA	RESISTENCIA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD	FUERZA	RESISTENCIA	VELOCIDAD	FLEXBILIDAD
VALORES A DESARROLLAR	RESPETO Y RESPONSABILIDAD	HONESTIDAD Y SOLIDARIDAD	PUNTUALIDAD Y LEALTAD	TOLERANCIA Y BONDAD	RESPONSABILIDAD Y PUNTUALIDAD	RESPETO Y SOLIDARIDAD	AYUDA Y TOLERANCIA

Vinculo:

11. MALLA CURRICULAR

ANEXO 3 – EVIDENCIAS:

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

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
FÚTBOL	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	LA COMBINACION DE MOVIMIENTOS, FLUIDEZ Y RELAJACION
						RITMO	DISCRIMINACION SEGMENTARIA DEL CUERPO EN DIFERENTES SITUACIONES DE JUEGO
						EQUILIBRIO	EQUILIBRIO ESTATICO DINAMICO
						ORIENTACION	ORIENTACION DE MOVIMIENTOS DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO
						DIFERENCIACION	DIFERENCIA RITMICA
						REACCIÓN	ANTICIPACION - REACCION MOTRIZ
						ADAPTACIÓN	ADAPTACION TEMPORAL
				6	PATRON	CAMINAR	RECONOCIMIENTO DEL GASTO ENERGETICO CON Y SIN POSESION DEL BALON

					ES BASICOS DE MOVIMIENTO	CORRER	DIFERENCIACION DE MOVIMIENTOS FLUIDEZ Y CONSTANTES PARA LOGRAR UN MEJOR AVANCE
						SALTAR	MATENER UNA POSICION FIRME EN EL MOMENTO DE GENERAR UN MOVIMIENTO DE IMPACTO
						ATRAPAR	ADAPTAR Y MANTENER UNA SEGURIDAD EN EL MOMENTO QUE EL BALON LLEGA A LAS MANOS
						RODAR	PREVENCION DE SITUACION QUE PUEDAN GENERAR DENTRO UN CONTEXTO DEPORTIVO, CON EL FIN DE AMORTIGUAR LA CAIDA
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	VELOCIDAD	MOVIMIENTOS GENERADOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						EXPLOSIVA	MOVIMIENTOS GENERADOS AL EMPEZAR UNA CARRERA CORTA O LARGA
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	GENERAR CIRCUITOS DENTRO DE DIFERENTES ACTIVIDADES QUE DESARROLLEN EN DIFERENTES FORMAS JUGADAS ESTA CAPACIDAD
						ANAEROBICA	GENERAR ESPACIOS CORTOS DE BAJA INTENSIDAD PARA MEJORAR LA CONDICION FISICA
				3	VELOCIDAD	RESISTENCIA	LOGRAR MANTENER LA VELOCIDAD PROMEDIO DURANTE UN PERIODO CONSTANTE
						REACCIÓN	MEDIANTE UN ESTIMULO MEJORAR LA CAPACIDAD DE REACCION FRENTE A DIFERENTES SITUACIONES
						ACICLICA	MEDIANTE EJERCICIOS DE CAMBIOS DE RITMO QUE MEJORES LA CAPACIDAD DE CAMBIOS DE DIRECCION EN UN SITUACIONES DE JUEGO
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	GENERAR CONSIENCIA DE MOVIMIENTOS POST LA ACTIVIDAD FISICA, DEPORTIVA Y/O RECREATIVA COMO PREVENCION DE LESIONES DEPORTIVAS
						ESPECIFICIA	MEJORAR LA CAPACIDAD DEL DEPORTISTA MEDIANTE EJERCICIOS DE RESPIRACION Y CONCENTRACION EN LA ELONGACION MUSCULAR
		TECNICO	DESTREZAS	1	DRIBLING	VELOCIDAD	EJERCICIOS CON BALON, PROMOVIENDO LA MIRADA HACIA EL FRENTE Y LA VISION PERIFERICA DE MANTENER EL BALON EN LOS PIES, ASI EFECTURARA MOVIMIENTOS MAS RAPIDOS
						PRESICIÓN	REALIZA MOVIMIENTOS CONTINUOS DE GOLPEO AL BALON CON EL FIN DE LLEVARLO LO CORTO POSIBLE ENTRE LA SUPERFICIE DE CONTACTO Y EL PROXIMO GOLPEO
						OBSTACULOS	REALIZA DIFERENTES MOVIMIENTOS CON BALON TALES COMO FINTAS, REGATES ETC.. CON EL FIN DE ALUDIR CONTRARIOS Y LLEGAR AL ARCO RIVAL O UN POSTERIOR PASE
				2	PASE	POTENCIA	IMPLEMENTACION DE EJERCICIOS QUE FORTALEZCAN LA PRESICION Y POTENCIA A LA HORA DE EFECTUAR PASES DE LARGO RECORRIDO
						DIRECCIÓN	CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DARA DIRECCION AL BALON
						RECEPCIÓN	REALIZA MOVIMIENTOS APROPIADOS PARA RECIBIR EL BALON EN MOVIMIENTO O ESTATICAMENTE
				3	REMATE	FUERZA	REALIZA UN MOVIMIENTO ACICLICO CON LA POSTURA ADECUACADA PARA EL REMATE
						PRESICIÓN	DIRECCIONA CON LA SUPERFICIE Y LA POSTURA CORPORAL EL MOVIMIENTO QUE EMPLEARA PARA EL REMATE DEL BALON, CON CABEZA O PIE
						SUPERFICIES DE CONTACTO	EMPLEARA LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEPENDIENDO EL REMATE NECESARIO AL RECIBIR O POSEER EL BALON

				4	CONTROL	BALON	MOVIMIENTOS NECESARIOS PARA CONTROLAR EL BALON CON LAS SUPERFICIES DE CONTACTO O ALGUNA PARTE DEL CUERPO A EXCEPCIÓN DE LAS NO PERMITIDAS POR LA NORMA
						ORIENTADO	REALIZA MOVIMIENTOS PARA RECIBIR EL BALON Y POSTERIORMENTE SALIR DE ALGUNA SITUACION O SIMPLEMENTE AVANZAR EN LA MEDICION DE LA JUGADA
				5	UBICACIÓN TEMPORO-ESPACIAL	CON BALON	EFECTUA MOVIMIENTOS EN AVANCE DE JUGADAS
						SIN BALON	REALIZA MOVIMIENTOS DEFENSIVOS O TECNICOS EN JUGADAS DE ATAQUE PARA SU EQUIPO, CUIDANDO LA FIGURA TACTICA
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS	ENTENDERA LOS INICIOS DEL FUTBOL PARA LA EPOCA MODERNA Y ACTUAL
						TRAYECTORIA	ENTIENDE Y CONOCE LOS PROCESOS DE ADAPTACION DEL FUTBOL EN LAS DIFERENTES NECESIDADES
						EVENTOS MASIVOS	RECONOCE LOS EVENTOS MAS SIGNIFICATIVOS DEL FUTBOL MUNDIAL Y LOCAL
				2	REGLAMENTACION	SISTEMA DE JUEGO	RECONOCE LOS MOVIMIENTOS TACTICOS GENERADOS PARA LA POTENCIALIZACION DEL EQUIPO EN CONSTANTE MOVIMIENTO
						REGLAS GENERALES	RECONOCE LA REGLAMENTACION GENERAL ADAPTADA PARA EL FÚTBOL
						REGLAS ESPECIFICAS	RECONOCE LAS REGLAS NECESARIAS DEPENDIENDO LA EDAD Y CATEGORIA DEL JUEGO
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	LOCAL	RECONOCE EL SENTIDO DE PERTENENCIA POR LOS COLORES Y EL SIGNIFICADO DE REPRESENTAR A SU MUNICIPIO, DEPARTAMENTO O PAIS
						GENERAL	PROMUEVE LOS DIFERNTES VALORES ESENCIALES PARA EL FÚTBOL, CON SUS COMPAÑEROS Y DEMAS ENTORNO SOCIAL
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	RECONOCE Y REALIZA ACCIONES DE RESPETO FRENTE A LAS DIFERENTES SITUACIONES CON SUS COMPAÑEROS, RIVALES Y ENTRENADORES
						DISCIPLINA	ENTIENDE Y RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LA DISCIPLINA PARA APLICARLO EN LA VIDA
						RESPONSABILIDAD	ADQUIERE COMPROMISOS DEPORTIVOS Y EXTRA ESCOLARES, CON SENTIDO DE AUTOSUFICIENCIA DEPORTIVA
						SOLIDARIDAD	RECONOCE LAS DIFERENTES SITUACIONES QUE PUEDAN PRESENTAR COMPAÑEROS Y RIVALES EN EL JUEGO
						TOLERANCIA	RECONOCE LAS DIFERENTES HABILIDAES O TECNICAS GENERADA POR SUS DEMAS COMPAÑEROS
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	ENTIENDE EL SIGNIFICADO DEL CUIDADO CORPORAL GENERAL PARA LA APLICACIÓN EN EL FÚTBOL
						ALIMENTACIÓN	COMPREDE QUE LA BUENA ALIMENTACION ACOMPAÑADA DE EJERCICIO DIARIO PROMUEVE UNA VIDA SALUDABLE
						PRESENTACION PERSONAL	ENTIENDE LA PRESENTACION PERSONAL COMO EL PROCESO DE MEJORAMIENTO PERSONAL DENTRO DEL CAMPO CON SU IMPLEMENTACION
						DESCANSO Y SUEÑO	ENTIENDE EL DESCANSO Y SUEÑO COMO EJERCICIO FUNDAMENTAL PARA MANTENER UN BALANCE EQUILIBRADO ENTRE MENTE Y CUERPO
						EJERCICIO FISICO	REALIZA ACCIONES DENTRO DEL CONTEXTO DEPORTIVO O RECREATIVO QUE GENERAN ESPACIOS DE ACTIVIDAD FISICA

				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	RECONOCE LA LA ACTITUD FRENTE A LAS DIFERENTES ACCIONES DE JUEGO O EN TRABAJOS DE ENTRENAMIENTO, LO CUAL FORTALECE LA MENTE EN TODO EL AMBITO GENERAL DEL NIÑO
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE ESFUERZA POR LOGRAR DIFERENTES ACCIONES Y MOVIMIENTOS QUE CON DIFICULTAD EN EL PROCESO NO SE HA LOGRADO, PERO MANTIENE EL EJERCICIO HASTA LOGRARLO
						PERSONAL	RECONOCE QUE EL FUTBOL PUEDE ENSEÑAR A SUPERAR DIFERENTES ACCIONES PERSONALES DENTRO DEL HAMBITO FAMILIAR O CONTEXTO
						DEPORTIVA	RECONOCE EL SENTIDO DEPORTIVO POR GANAR O ENTENDER EL MOMENTO EN QUE NO SE LOGRAR GENERAR UN ESPACIO DE INTERACCION
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EL DEPORTISTA ENTIENDE LOS DIFERENTES MOMENTOS QUE PUEDEN PASAR EN EL CAMPO DE JUEGO
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	EL INFANTE ENTIENDE Y APLICA LA CONVIVENCIA DEPORTIVA CON SUS DIFERENTES COMPAÑEROS LOS CUALES ATIENDEN A LAS NECESIDADES DE CADA DEPORTISTA
FÚTBOL		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	REALIZAN Y PARTICIPAN EN JUEGOS APLICATIVOS AL FUTBOL CON EL FIN DE LOGRAR UNA MEJOR SINTONIA Y DISPOSICION
						COMPARTIR	REALIZAN DIFERENTES ACCIONES DENTRO Y FUERA DEL CAMPO CON EL FIN DE MEJORAR LOS LAZOS DE AMISTAD ENTRE LOS DEPORTISTAS Y PADRES DE FAMILIA
						INTERCAMBIOS	REALIZAN DIFERENTES INTERCAMBIOS (PARTIDOS AMISTOSO) CON OTROS DEPORTISTAS O EQUIPOS LO CUAL PUEDAN MEJORAR LAS CONDICIONES DEPORTIVAS Y SOCIALES DEL DEPORTISTA
						FESTIVALES	PARTICIPA EN MOMENTOS DEPORTIVOS, QUE GENEREN ESPACIOS ADECUADOS PARA LA APLICACIÓN DEPORTIVA DEL INFANTE
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YERMIS	PARTICIPA Y MANTIENE UNA ALEGRIA EN LA PARTICIPACION DEL JUEGO
						COGIDAS	PARTICIPA Y MANTIENE UNA ALEGRIA EN LA PARTICIPACION DEL JUEGO
						PONCHADOS	PARTICIPA Y MANTIENE UNA ALEGRIA EN LA PARTICIPACION DEL JUEGO
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJAR	GENERA Y RECONOCE FIGURAS O INSIGNIAS POPULARES DEL FUTBOL LOS CUALES PUEDA UTILIZAR COMO MOTIVACION PERSONAL
						PINTAR	LOGRA IDENTIFICAR LOS COLORES Y INSIGNIAS DE LOS DEPORTISTAS, CLUBES, MUNICIPIOS, DEPARTAMENTOS O PAISES DEL AMBITO DEPORTIVO
						CREACION	CREA ELEMENTOS DEPORTIVO CON MATERIALES CASEROS, LOS CUALES PUEDAN GENERAR ACCIONES EXTRAS EN EL DEPORTISTA
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CON ELEMENTOS	REALIZAN EJERCICIOS DE VELOCIDAD EN DIFERENTES GRUPOS LOS CUALES MEDIANTE LA REALIZACION DEL MOVIMIENTO DEBERA SUPERAR DIFERENTES OBSTACULOS PRESENTADOS EN EL CAMINO
						SIN ELEMENTOS	REALIZAN EJERCICIOS DE PENSAMIENTO Y RECREACION EN GRUPOS DIFERENCIADOS CON SOLO EL MOVIMIENTO CORPORAL SIN ACCIONES DIFERENTES
						DEPORTIVOS	RECONOCE Y REALIZA MOVIMIENTOS RECREATIVOS PUESTOS Y APLICADOS AL FUTBOL COMO JUEGOS PRE DEPORTIVOS
				5	FESTIVALES RECREA	ENTRENAMIENTOS	REALIZA Y APLICA EJERCICIOS RECREATIVOS EN CONDICIONES DE REY DEL PENAL
						COMPETENCIA	PARTICIPA EN FESTIVALES RECREATIVOS FOMENTADO POR ESCUELAS DE FORMACION

					TIVOS	RECREATIVOS	REALIZACION DE DIAS RECREATIVOS POR CATEGORIAS EN EL MARCO DE LA INTEGRACION DEPORTIVA

FECHA DE ENTREGA	**07 DE FEBRERO DEL 2022**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**NICOLAS VALENTIN PEREZ BONILLA**
MUNICIPIO	**EL COLEGIO**

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FÚTBOL	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	RECONOCE LOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO
						RITMO	REALIZA MOVIMIENTOS CORPORALES DE MANERA RITMICA
						EQUILIBRIO	REALIZA LOS MOVIMIENTOS DE MANERA IDONEA DE MANERA EQUILIBRIDA ENTRE BAZOS, CUERPO Y PIERNAS
						ORIENTACION	RECONOCIMIENTO DE MANERA TEMPORO ESPACIAL DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO
						DIFERENCIACION	RECONOCE Y ADAPTA LAS DIFERENTES DINAMICAS DEL CUERPO

						REACCIÓN	EJECUTA ADECUADAMENTE LA VISION EN EL ESPACIO PARA UNA ACTIVIDAD POSTERIOR
						ADAPTACIÓN	RECONOCE EL CUERPO COMO ADAPTACION A LOS DIFERETES MOVIMIENTOS NECESARIOS PARA EL DESARROLLO DEL JUEGO
				2	**PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO**	**CAMINAR**	REALIZA DE FORMA NATURAL LAS ACCIONES CORRESPONDIENTES ALTERNANDO
						CORRER	RECONOCE LOS DIFERENTES PATRONES DE MOVIMIENTO EN EL DESARROLLO DEPORTIVO
						SALTAR	REALIZA DE FORMA ADECUADA SALTOS A PIE JUNTO, O INTERCALADOS
						ATRAPAR	REALIZA EJERCICIOS TECNICOS APROPIADOS DE ATRAPAR Y LANZAR EN SITUACIONES REALES
						RODAR	REALIZA MOVIMIENTOS CORPORALES PARA LA AMORTIGUACION DEL MOVIMIENTO EN EL SUELO
		FISICO	**CAPACIDADES FISICAS BASICAS**	**1**	**FUERZA**	**RESISTENCIA**	REALIZA RECORRIDOS CONSTANTES EN SITUACIONES REALES DE JUEGO
						EXPLOSIVA	REALIZA ACCIONES MEDIANTE CIRCUITOS CORTOS EN DIFERENTES MOVIMIETOS
						ISOMÉTRICA	REALIZAR MOVIMIENTOS DE CARGA CON ELEMENTOS DE MANERA ADECUADA A LA EDAD
						ISOTÓNICA	EJECUTA DE MANERA CORRECTA Y PROPIA EL TRABAJO DE FUERZA PARA LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO, BRAZOS, ABDOMEN, ETC…
				2	**RESISTENCIA**	**AERÓBICA**	MEJORAR SU CAPACIDAD CON DIFERENTES ACTIVIDADES PROPIAS RELACIONADAS EN SITUACIONES DE JUEGO
						ANAERÓBICA	MEJORA SUS MUSCULOS DE MANERA ADECUADA CON TRABAJOS, TECNICAS Y/O CIRCUITOS DEPORTIVOS
				3	**VELOCIDAD**	**DESPLAZAMIENTO**	MEJORA SUS MOVIMIENTOS A LA HORA DE CORRER EN DIFERENTES DESPLAZAMIENTO
						REACCIÓN	MEJORA SUS MOVIMIENTOS DE MANERA RAPIDA Y EFICAZ EN LA RESOLUCION
						VISUAL	MEJORA SU CAPACIDAD DE VISION PERIFERICA CON O SIN BALON

				4	FLEXIBILIDAD	**GENERAL**	MEJORA SUS AMPLITUDEZ CORPORALES MEDIANTE ESTIRAMIENTOS
						ANALITICA	MEJORA SUS AMPLITUDEZ SEGMENTALES DENTRO DEL SISTEMA DEPORTIVO
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	**PASE CORTO**	REALIZA UN MOVIMENTO DE PASE CON LA SUPERFICIE DEL PIE IDONEA PARA LA SEGURIDAD
						PASE LARGO	REALIZA UN PASE LARGO CON EL EMPEINE PARA MEJORAR LA DISTANCIA QUE RECORRE EL BALON
						PASE A MEDIA ALTURA	REALIZA UN PASE AEREO CON FUERZA Y CON LA SUPERFICIE DEL PIE QUE MEJOR SE ADAPTE A LA CONDICION
				2	CONTROL	**CONTROL EN EL SUELO**	REALIZA DE MANERA CORRECTA CON LA SUPERFICIE DE CONTACTO QUE MEJOR SE ACOPLA
						CONTROL ORIENTADO	MEJORA SU CONDICION DE RECEPCION DEL BALON PREVEIENDO LA SITUACION QUE REALIZARA POSTERIORMENTE
						AMORTIGUACIÓN	REALIZA UN CONTROL CON SUPERFICIES DE CONTACTO TALES COMO PECHO, CABEZA, MUSLO O PIE
				3	CONDUCCIÓN	**CON BALON**	REALIZA MOVIMIENTOS CORPORALES CON EL BALON DE MANERA ADECUADA EN DIFERENTES ESPACIOS
						SUPERFICIE DE CONTACTO	REALIZA MOVIMIENTOS CON DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO TALES COMO, PLANTA DEL PIE, BORDE EXTERNO, INTERNO Y EMPEINE
						ATAQUE	REALIZA MOVIMIENTOS CON BALON EN RAPIDEZ O DEPENDIENDO LA SITUACION EN ATAQUE, PARA EL BENEFICIO DEL EQUIPO
						DRIBLING	REALIZA MOVIMIENTO CON BALON CON EL FIN DE FINTAR A LOS ADVERSARIOS
				4	REMATE	**REMATE CON BORDE INTERNO**	REALIZA EL REMATE DE MANERA EFICAZ Y EN PASES CORTOS O REMATES AL ARCO
						REMATE CON EL EMPEINE	REMATE FUERTE REALIZADO PARA UN PASE A COMPAÑERO O AL ARCO EN DISTANCIAS LARGAS
						CABEZA	REMATE AL ARCO CON LA CABEZA O A PARA REALIZAR PASES CORTOS

		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	**INICIOS**	ENTENDERA LOS INICIOS DEL FUTBOL PARA LA EPOCA MODERNA Y ACTUAL
						TRAYECTORIA	ENTIENDE Y CONOCE LOS PROCESOS DE ADAPTACION DEL FUTBOL EN LAS DIFERENTES NECESIDADES
						EVENTOS MASIVOS	RECONOCE LOS EVENTOS MAS SIGNIFICATIVOS DEL FUTBOL MUNDIAL Y LOCAL
				2	REGLAMENTACION	**SISTEMA DE JUEGO**	RECONOCE LOS MOVIMIENTOS TACTICOS GENERADOS PARA LA POTENCIALIZACION DEL EQUIPO EN CONSTANTE MOVIMIENTO
						REGLAS GENERALES	RECONOCE LA REGLAMENTACION GENERAL ADAPTADA PARA EL FÚTBOL
						REGLAS ESPECIFICAS	RECONOCE LAS REGLAS NECESARIAS DEPENDIENDO LA EDAD Y CATEGORIA DEL JUEGO
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	**LOCAL**	RECONOCE EL SENTIDO DE PERTENENCIA POR LOS COLORES Y EL SIGNIFICADO DE REPRESENTAR A SU MUNICIPIO, DEPARTAMENTO O PAIS
						GENERAL	PROMUEVE LOS DIFERNTES VALORES ESENCIALES PARA EL FÚTBOL, CON SUS COMPAÑEROS Y DEMAS ENTORNO SOCIAL
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**DISCIPLINA**	DESARROLLA DISCIPLINA BUSCANDO MEJORAS EN SUS COMPORTAMIENTOS GENERALES
						TOLERANCIA	ACEPTA SITUACIONES DE FRUSTRACION Y LOS MEJORE PARA SU ESTILO DE VIDA
						AMISTAD	COMPRENDE Y ENTIENDE EL VALOR DE TENER AMIGOS A NIVEL SOCIAL
						RESPETO	ENTIENDE LAS DIFERENTES PERSONAS QUE HAY O QUE SE PUEDAN PRESENTAR, ASI MISMO LAS RESPETA
						COMPAÑERISMO	EJERCE RECONOCIMIENTO DE LAS POSIBLES ADVERSIDADES QUE PRESENTEN SUS COMPAÑEROS
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	**ASEO CORPORAL**	ENTIENDE EL SIGNIFICADO DEL CUIDADO CORPORAL GENERAL PARA LA APLICACIÓN EN EL FÚTBOL
						ALIMENTACIÓN	COMPREDE QUE LA BUENA ALIMENTACION ACOMPAÑADA DE EJERCICIO DIARIO PROMUEVE UNA VIDA SALUDABLE

						PRESENTACION PERSONAL	ENTIENDE LA PRESENTACION PERSONAL COMO EL PROCESO DE MEJORAMIENTO PERSONAL DENTRO DEL CAMPO CON SU IMPLEMENTACION
						DESCANSO Y SUEÑO	ENTIENDE EL DESCANSO Y SUEÑO COMO EJERCICIO FUNDAMENTAL PARA MANTENER UN BALANCE EQUILIBRADO ENTRE MENTE Y CUERPO
						EJERCICIO FISICO	REALIZA ACCIONES DENTRO DEL CONTEXTO DEPORTIVO O RECREATIVO QUE GENERAN ESPACIOS DE ACTIVIDAD FISICA
				3	**MOTIVACIÓN**	**ACTITUD POSITIVA**	RECONOCE LA LA ACTITUD FRENTE A LAS DIFERENTES ACCIONES DE JUEGO O EN TRABAJOS DE ENTRENAMIENTO, LO CUAL FORTALECE LA MENTE EN TODO EL AMBITO GENERAL DEL NIÑO
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	SE ESFUERZA POR LOGRAR DIFERENTES ACCIONES Y MOVIMIENTOS QUE CON DIFICULTAD EN EL PROCESO NO SE HA LOGRADO, PERO MANTIENE EL EJERCICIO HASTA LOGRARLO
						DIVERSIÓN	RECONOCE QUE EL FUTBOL PUEDE ENSEÑAR A SUPERAR DIFERENTES ACCIONES PERSONALES DENTRO DEL HAMBITO FAMILIAR O CONTEXTO
						TRABAJO EN EQUIPO	RECONOCE EL SENTIDO DEPORTIVO POR GANAR O ENTENDER EL MOMENTO EN QUE NO SE LOGRAR GENERAR UN ESPACIO DE INTERACCION
				4	**INTELIGENCIA EMOCIONAL**	**ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN**	EL DEPORTISTA ENTIENDE LOS DIFERENTES MOMENTOS QUE PUEDEN PASAR EN EL CAMPO DE JUEGO
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	EL INFANTE ENTIENDE Y APLICA LA CONVIVENCIA DEPORTIVA CON SUS DIFERENTES COMPAÑEROS LOS CUALES ATIENDEN A LAS NECESIDADES DE CADA DEPORTISTA
						MANEJO DE EMOCIONES	ES CAPAZ DE MANTENER SUS EMOCIONES DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DE JUEGO EN SITUACIONES REALES
						EMPATIA	ES CAPAZ DE ENTENDERSE CON SUS COMPAÑEROS

		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	**JUEGOS DE PRESENTACIÓN**	LOGRA EXPRESAR FRENTE A SUS AMISTADES UNA PARTE DE SI MISMO CON EL FIN DE INTERACTUAR
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	MEJORA SUS CONDICIONES DE VIDA, SOCIALES Y AMIGABLES MEDIANTE ACCIONES DE RECREACION DIRIGIDA POR EL DOCENTE
						JUEGOS COOPERATIVOS	SE FOMENTAN TRABAJOS EN GRUPO CON ELEMENTOS RECREATIVOS LOS CUALES PROPORCIONENE UN GRAN TRABAJO COOPERATIVO
				2	JUEGOS TRADICIONALES	**YERMIS**	REALIZA Y TIENE UNA VISION DEL OBJETIVO A ALCANZAR
						COGIDAS	REALIZA ACCIONES DE EVACION DE MOVIMIENTOS FRENTE A SUS COMPAÑEROS
						PONCHADOS	REALZA ACCIONES CONSTANTES DE MOVIMIENTO CORPORAL PARA EVITAR SER PONCHADO
						GALLINA CIEGA	REALIZA ACCIONES DE MOTIVACION PERSONAL DENTRO DE LA RECREACION
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	**JUEGO DE ROLES**	REALIZA ACCIONES DIFERENCIADAS EN SUS CAPACIDADES DE AFRONTAR PAPELES DISTINTOS A LOS COMUNES
						DIBUJO	MEJORA SU CAPACIDAD DE DIBUJAR O PINTAR FRENTE A LAS ACTUACIONES DEPORTIVAS
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	**CON ELEMENTOS**	REALIZAN EJERCICIOS DE VELOCIDAD EN DIFERENTES GRUPOS LOS CUALES MEDIANTE LA REALIZACION DEL MOVIMIENTO DEBERA SUPERAR DIFERENTES OBSTACULOS PRESENTADOS EN EL CAMINO
						SIN ELEMENTOS	REALIZAN EJERCICIOS DE PENSAMIENTO Y RECREACION EN GRUPOS DIFERENCIADOS CON SOLO EL MOVIMIENTO CORPORAL SIN ACCIONES DIFERENTES
						DEPORTIVOS	RECONOCE Y REALIZA MOVIMIENTOS RECREATIVOS PUESTOS Y APLICADOS AL FUTBOL COMO JUEGOS PRE DEPORTIVOS
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	**ENTRENAMIENTOS**	REALIZA Y APLICA EJERCICIOS RECREATIVOS EN CONDICIONES DE REY DEL PENAL

						COMPETENCIA	PARTICIPA EN FESTIVALES RECREATIVOS FOMENTADO POR ESCUELAS DE FORMACION
						RECREATIVOS	REALIZACION DE DIAS RECREATIVOS POR CATEGORIAS EN EL MARCO DE LA INTEGRACION DEPORTIVA

FECHA DE ENTREGA	**07 DE FEBRERO DEL 2022**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**NICOLAS VALENTIN PEREZ BONILLA**
MUNICIPIO	**EL COLEGIO**

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
	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL JUGADOR RECONOCE Y REALIZA LOS MOVIMIENTOS DE FORMA NATURAL DE TODAS SUS EXTREMEDIDADES EN FUNCIÓN DEL PATRÓN BÁSICO DEL MOVIMIENTO QUE SE ESTE TRABAJANDO.
						RITMO	AJUSTA SUS ACCIONES MOTRICES EN FUNCIÓN DE SUS ESTADOS CORPORALES, RITMOS INTERNOS Y OBJETIVOS DE LOS JUEGOS.
						EQUILIBRIO	REALIZA DESPLAZAMIENTOS DINÁMICOS DE FORMA LINEAL, DIAGONAL, CURVILINEA, ZIG-ZAG, ALTERNANDO BRAZOS Y PIERNAS, DE FORMA BIPODAL Y UNIPODAL, CON LA MIRADA HACIA AL FRENTE
						ORIENTACION	PARTICIPA EN DIFERENTES PRÁCTICAS CORPORALES, RECONOCIENDO SU UBICACIÓN EN EL TIEMPO Y EL ESPACIO DE MANERA ESTÁTICA Y DINÁMICA
						DIFERENCIACION	REALIZA MOVIMIENTOS ARMONICOS, USANDO LA FUERZA ADECUADA PARA EL DESARROLLO DEL MOVIMIENTO GLOBAL
						REACCIÓN	DEMUESTRA COORDINACIÓN VISO –PÉDICA Y VISO MANUAL EN LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS.
						ADAPTACIÓN	EL NIÑO AJUSTA PREVIAMENTE LA PARTE DEL CUERPO O TODO EL CUERPO EN FUNCIÓN DEL MOVIMIENTO QUE TIENE QUE REALIZAR
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	ALTERNA PIES Y BRAZOS DE FORMA DINAMICA Y NATURAL EN FUNCIÓN DE ESTE PATRÓN BÁSICO DEL MOVIMIENTO Y REALIZA UNA ADECUADA PISADA, USANDO LA TÉCNICA CORRECTA TALÓN-PLANTA-PUNTA.
						CORRER	DIFERENCIA LOS CONCEPTOS RELACIONADOS CON ALGUNOS PATRONES BÁSICOS DE LOCOMOCIÓN COMO TROTAR, CORRER, SALTAR, ENTRE OTROS.
						SALTAR	REALIZA SALTOS UNIPODALES Y BIPODALES CAYENDO CON LA PLANTA DEL PIE,
						ATRAPAR	EJECUTA ADECUADAMENTE LANZAMIENTOS Y ATRAPA EL OBJETO MIENTRAS REALIZA TRABAJOS TÉCNICOS PROPIOS DE LA DISCIPLINA
						RODAR	REALIZA ADECUADAMENTE LOS MOVIMIENTOS PARA LLEGAR A ROLLITO HACIA ADELANTE, HACIA ATRÁS Y DE FORMA LATERAL
		FISICO	CAPAC	1	FUERZA	RESISTENCIA	ES CAPAZ DE REALIZAR EJERCICIOS DE FUERZA.

			IDADES FISICAS BASICAS			EXPLOSIVA	ES CAPAZ DE REALIZAR EJERCICIOS DE FUERZA EXPLOSIVA
						ISOMÉTRICA	REALIZA EJERCICIOS PROPIOS DE TREN INFERIOR
						ISOTÓNICA	COMPRENDE Y DESARROLLA EJERCICIOS DE FUERZA RAPIDA
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	FORTALECER SU CAPACIDAD PULMONAR POR MEDIO DE EJERCICIOS ANALITICOS Y GLOBALES, CIRCUITOS FISICOS Y JUEGOS LUDICO-RECREATIVOS
						ANAERÓBICA	FORTALECER SU POTENCIA MUSCULAR, SU MUSCULATURA POR MEDIO DE EJERCICIOS GLOBALES Y ANALITICOS Y CON EJERCICIOS DE AUTOCARGAS.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	ES CAPAZ DE REALIZAR EJERCICIOS DE TIPO EXPLOSIVO
						REACCIÓN	EJECUTA EJERCICIOS DE VELOCIDAD DE REACCION AL ESTIMULO DADO
						GESTUAL	MUESTRA DOMINIO DEL EJERCICIO Y REALIZA EL GESTO TECNICO
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	ES CAPAZ DE REALIZAR EJERCICIOS PARA PREVENCIÓN DE LESIONES
						ANALITICA	ES CAPAZ DE MEJORAR LA AMPLITUD EN SUS MOVIMIENTOS
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PASE CORTO	DESARROLLA DE MANERA ADECUADA EL PASE CON PRECISIÓN
						PASE LARGO	EJECUTA EL EJERCICIO PERTINENTE CON EL MENOR NUMERO DE ERRORES
						PASE DE HACIA ATRÁS	ENTIENDE Y LOGRA REALIZAR EL EJERCICIO DE MANERA CORRECTA
						PASE A MEDIA ALTURA	ENTIENDE LA DINAMICA DEL JUEGO Y ADOPTA EL ROL CORRESPONDIENTE
						PASE DE PARED	DESARROLLA UN TRABAJO TECNICO APROPIADO DEL PASE
				2	CONTROL	CONTROL CON RESPECTO AL SUELO	DESARROLLA EL EJERCICIO DE MANERA ATENTA, CORRIEGIENDO LA TECNICA DE CONTROL
						CONTROL ORIENTADO	LOGRA ENTENDER Y EJECUTAR EL EJERCICIO EN LA MAYOR BREVEDAD, CORRIGIENDO POSTURAS CORPORALES
						AMORTIGUACIÓN	MUESTRA DOMINIO DEL EJERCICIO Y REALIZA EL GESTO TECNICO
						PARADA	ENTIENDE EL USO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO PARA HACER CONTROL DEL BALÓN
						SEMIPARADA	LOGRA HACER EL TRABAJO CON FACILIDAD Y DESTREZA
				3	CONDUCCIÓN	CONDUCCIÓN SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN	EJECUTA LA CONDUCCION DE ACUERDO A LA SUPERIFICE DE CONTACTO INDICADA
						CONDUCCIÓN SEGÚN LA SUPERFICIE DE CONTACTO	LOGRA REALIZAR UN BUENA CONDUCCIÓN ESQUIVANDO EL MATERIAL
						CONDUCCIÓN LIBRE	DESARROLLA LA HABILIDAD DE CONDUCIR FRENTE A UN ADVERSARIO
						CONDUCCIÓN SEGÚN EL ADVERSARIO	DESARROLLA UN CONDUCCION CON HABILIDAD EN PROTEGER EL ESFERICO
						CONDUCCIÓN CON TODAS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	DESARROLLA UN APROPIADO TRABAJO INTEGRO, MEJORANDO SU HABILIDAD DE CONDUCCION
				4	JUEGO DE CABEZA	TÉCNICA	REALIZA JUEGO DE CABEZA APROPIANDO LA TECNICA DE SU EJERCICIO ESPECIFICO.
						DESPEJE	REALIZA EL EJERCICIO DE DESPEJE MEJORANDO LA TECNICA DE CABECEO
						DEFENSA	EJECUTA DE MANERA CORRECTA EL JUEGO DE CABEZA EN POSICION DEFENSIVA
						ATAQUE	EJECUTA DE MANERA CORRECTA EL JUEGO DE CABEZA EN POSICION OFENSIVA
						PASES	ES CAPAZ DE MANTENER UNA SECUENCIA DE PASES EN JUEGO DE CABEZA
				5	REGATE O FINTA	TUNEL	LOGRA EJECUTAR LA FINTA DE MANERA CORRECTA INVOLUCRANDO LA PRECISIÓN
						REGATES CLASICOS	REALIZA LA FINTA A UN ELEMENTO CON EL MAYOR DOMINIO DEL DEL BALÓN.
						SOMBRERO O VASELINA	LOGRA HACER REGATE ELUDIENDO JUGADORES RIVALES.
						LA BICICLETA	ENTIENDE Y REALIZA LA FINTA EN EL MOMENTO QUE SE DE LA ORDEN
						EL FRENO	LOGRA HACER LA FINTA SIN BALÓN PARA LUEGO BUSCAR UN ESPACIO APROPIADO.
		TACTICO		1	TÁCTICA INDIVIDUAL	ROTACIÓN	ENTIENDE Y REALIZA MOVIMIENTOS PROPIOS DE LA ROTACION
						TOMA DE DECISIONES	REALIZA MOVIMIENTOS SIN BALON PARA RECUPERAR BALÓN, ATACAR UN ESPACIO VACIO O CREAR UNA LINEA DE PASE
						DOBLAJE	REALIZA ACCIONES PROPIAS DEL DOBLAJE EN MARCA
						ATAQUE	EJECUTA MOVIMIENTOS PROPIOS DE JUGADA EN ATAQUE
						COBERTURA	ENTIENDE Y REALIZA LA COBERTURA

				2	**TÁCTICA DEFENSIVA**	**INICIACIÓN A LA TÁCTICA**	PARTICIPA DE MANERA CORRECTA EN CADA UNA DE LAS ORDENES DADAS POR EL ENTRENADOR
						MANEJO POSICIONAL	ES CAPAZ DE ENTENDER Y DAR MANEJO AL ROL ADOPTADO
						CIERRES	EJECUTA DE MANERA CORRECTA LOS CIERRRES.
						MARCAJE DE ZONA	ES CAPAZ DE MARCAR LA ZONA QUE CORRESPONDE .
						MARCAJE INDIVIDUAL	ENTIENDE Y EJECUTA CORRECTAMENTE LOS MOVIMIENTOS DE MARCA.
				3	**TÁCTICA OFENSIVA**	**INICIACIÓN A LA TÁCTICA**	EJECUTA JUGADAS EN ELABORACIÓN GRUPAL
						POSESIÓN Y FINALIZACIÓN	LOGRA MANTENER LA POSESION DEL BALON Y REALIZAR JUGADAS DE DE FINALIZACIÓN
						DESMARQUES DE RUPTURA	ENTIENDE Y EJECUTA MOVIMIENTOS PROPIOS DE ATAQUE
						LINEAS DE PASE	ENTIENDE Y REALIZA JUGADAS DE TIPO OFENSIVO
						PAREDES Y MOVIMIENTOS OFENSIVOS	EJECUTA COMBINACIONES DE DE PARED DE TIPO OFENSIVO
			TEORICO	**1**	**HISTORIA DEL DEPORTE**	**INICIOS**	ENTENDERA LOS INICIOS DEL FUTBOL PARA LA EPOCA MODERNA Y ACTUAL
						TRAYECTORIA	ENTIENDE Y CONOCE LOS PROCESOS DE ADAPTACION DEL FUTBOL EN LAS DIFERENTES NECESIDADES
						EVENTOS MASIVOS	RECONOCE LOS EVENTOS MAS SIGNIFICATIVOS DEL FUTBOL MUNDIAL Y LOCAL
				2	**REGLAMENTACION**	**SISTEMA DE JUEGO**	RECONOCE LOS MOVIMIENTOS TACTICOS GENERADOS PARA LA POTENCIALIZACION DEL EQUIPO EN CONSTANTE MOVIMIENTO
						REGLAS GENERALES	RECONOCE LA REGLAMENTACION GENERAL ADAPTADA PARA EL FÚTBOL
						REGLAS ESPECIFICAS	RECONOCE LAS REGLAS NECESARIAS DEPENDIENDO LA EDAD Y CATEGORIA DEL JUEGO
				3	**SENTIDO DE PERTENENCIA**	**LOCAL**	RECONOCE EL SENTIDO DE PERTENENCIA POR LOS COLORES Y EL SIGNIFICADO DE REPRESENTAR A SU MUNICIPIO, DEPARTAMENTO O PAIS
						GENERAL	PROMUEVE LOS DIFERNTES VALORES ESENCIALES PARA EL FÚTBOL, CON SUS COMPAÑEROS Y DEMAS ENTORNO SOCIAL
			PSICO SOCIAL VOLUTIVO	**DESARROLLO COGNITIVO**	**1**	**VALORES**	**COMPAÑERISMO**	DESARROLLA EL VALOR DE COMPAÑERISMO BUSCANDO POR UN LADO, EL SENTIDO DEL COMPROMISO DEL JUGADOR CON EL RESTO DEL EQUIPO; AS COMO LA COOPERACIÓN ENTRE TODOS SUS MIEMBROS.
							RESPETO	ACEPTA QUE EXISTEN NORMAS Y EN QUE HAY QUE SEGUIRLAS, PORTARSE BIEN CON LOS ADVERSARIOS Y LOS COMPAÑEROS DE EQUIPO, ESCUCHAR Y ACEPTAR LAS DECISIONES DEL ÁRBITRO Y DEL ENTRENADOR, NO DAÑAR O HACER MAL USO DEL MATERIAL Y DE LAS INSTALACIONES
							AMISTAD	RECONOCE QUE POR MEDIO DE LA PRACTICA DEPORTIVA PUEDE FORTALECER LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y CONSTRUIR UNAS NUEVAS.
							TOLERANCIA	AFRONTA SITUACIONES DE FRUSTRACIÓN Y ÉXITO Y ACEPTA LA DIFERENCIA DE PENSAMIENTO Y ESTILO DE VIDA DE LOS DEMÁS.
							DISCIPLINA	APRENDE A TOMAR DESICIONES, A PONERLAS EN MARCHA Y APRENDER DEL RESULTADO. Y SI ES NECESARIO, EN APRENDER DE LOS ERRORES Y BUSCAR UNA SOLUCIÓN.
					2	**HABITOS DE VIDA SALUDABLE**	**ASEO CORPORAL**	RECONOCE EL HIGIENE CORPORAL COMO UN ELEMENTO IMPORTANTE PARA COMBATIR BACTERIAS, HONGOS Y OLORES INADECUADOS.
							ALIMENTACIÓN	EL JUGADOR APRENDE QUE UNA BUENA DIETA ALIMENTARIA CONTRIBUYE AL DESARROLLO FISICO Y NOS AYUDA A LOGRAR MEJORAS EN NUESTRO RENDIMIENTO.
							PRESENTACION PERSONAL	RECONOCE LA PRESENTACIÓN PERSONAL COMO UN ELEMENTO DE SUMA IMPORTANCIA PARA SU VIDA SOCIAL Y DEPORTIVA, YA QUE POR MEDIO DE EL NOS DAMOS A MOSTRAR A LA SOCIEDAD.
							DESCANSO Y SUEÑO	EL JUGADOR APRENDE QUE UNAS BUENAS HORAS DE SUEÑO Y DE DESCANSO NOS AYUDAN A FORTALECER EL SISTEMA INMUNITARIO, RELAJAR TOTALMENTE EL APARATO LOCOMOTOR Y OXIGENAR EL CUERPO MEDIANTE LA RESPIRACIÓN.
							EJERCICIO FISICO	EL JUGADOR RECONOCE EL EJERCICIO FISICO COMO UN MEDIO PARA FORTALECER NUESTRO CUERPO, PARA EVITAR ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y UN EN MEDIO EFECTIVO PARA NUESTRO DESARROLLO BIOPSICOSOCIAL.
					3	**MOTIVACIÓN**	**ACTITUD POSITIVA**	EL JUGADOR DEMUESTRA ENTUASIASMO EN LOS ENTRENAMIENTOS Y GANAS DE APRENDER, ACTUA POSITIVIMANTE EN LOS ENTRENAMIENTOS
							ESFUERZO Y SUPERACIÓN	EL JUGADOR RECONOCE QUE LA PRACTICA DEPORTIVA REQUIERE UN GRADO DE ESFUERZO Y QUE CADA DIA ES UN DIA DE APRENDIZAJE Y SUPERACIÓN
							DIVERSIÓN	RECONOCE QUE LA PRACTICA DEPORTIVA ES UN MEDIO DE DIVERSIÓN EN EL CUAL SE SIENTE LIBRE Y FELIZ.
							TRABAJO EN EQUIPO	APRENDE QUE SI SE TRABAJA EN EQUIPO SERA MAS FACIL LOGRAR OBJETIVOS Y QUE TODOS TRABAJAN POR UNA META EN COMÚN

						FORMA FÍSICA	VE LA PRACTICA DEPORTIVA COMO UN MEDIO EFECTIVO PARA MEJORAR SU FORMA FISICA.
				4	**INTELIGENCIA EMOCIONAL**	**ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN**	MEJORAR LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN POR MEDIO DE JUEGOS Y ACTIVIDADES QUE POSIBILITEN LA PARTICIPACION DE TODOS CON UN ESTIMULO-RESPUESTA CON LA FINALIDAD DE MEJORAR SU RENDIMIENTO.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	DESARROLLA, MEDIANTE JUEGOS DE EQUIPO, ACTITUDES DE COOPERACIÓN Y COMPAÑERISMO, HACIENDO DE ESTA ACTIVIDAD, UN ESPACIO Y UN CLIMA DE CONVIVENCIA.
						RESILENCIA	EL JUGADOR ES CAPAZ DE AFRONTAR, RESISTIR Y SUPERAR LA ADVERSIDAD CON MÁS RECURSOS Y MEJORES RESULTADOS.
						MANEJO DE EMOCIONES	TIENE CONTROL EMOCIONAL Y EL DOMINIO DE DETERMINADAS SITUACIONES.
						EMPATIA	EL JUGADOR ESCUCHA ACTIVAMENTE, COMPRENDE Y APOYA EMOCIONALMENTE A SUS COMPAÑEROS.
		RECREACION	**ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS**	**1**	**JUEGOS DE INTEGRACION**	**JUEGOS COOPERATIVOS**	EL JUGADOR POR MEDIO DE ESTE TIPO DE JUEGOS TRABAJA EN EQUIPO Y CUMPLEN UN OBJETIVO EN COMÚN Y LO MAS IMPORTANTE SE DIVIERTE.
						JUEGOS DE PRESENTACIÓN	A TRAVES DE ESTE TIPO DE JUEGOS EL NIÑO PIERDE EL MIEDO FRENTE A SUS COMPAÑEROS Y EL ENTRENADOR Y FOTALECE SUS RELACIONES INTERPERSONALES
						JUEGOS DE REPRESENTACIÓN	EL JUGADOR POR MEDIO DE ESTOS ACTUA CON ESPONTANEIDAD Y DEMUESTRA SU LADO CREATIVO.
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	EL JUGADOR POR MEDIO DE ESTAS ACTIVIDADES MEJORA SU DIMENSIÓN LÚDICA, SE DIVIERTE Y CREA EXPERIENCIAS POSITIVAS.
				2	**JUEGOS TRADICIONALES**	**RONDAS CON BALÓN**	EL JUGADOR POR MEDIO DE LAS RONDAS CONOCE SU ESQUEMA CORPORAL, SE DIVIERTE Y LO TRANSFORMA EN UN JUEGO.
						GOLOSA	RETOMA ACTIVIDADES QUE SE HAN IDO PERDIENDO A TRAVES DEL TIEMPO, DE LA MISMA FORMA EN QUE SE REFUERZA ASPECTOS MOTRICES Y COGNITIVOS, COMO EL SALTO Y LO NÚMERICO
						YERMIS	CONOCE, PRACTICA Y EXPLORA HABILIDADES Y JUEGOS CON ELEMENTOS PEQUEÑOS Y DE PROYECCIÓN EN EL ESPACIO
						GALLINA CIEGA	DESARROLLA LA COORDINACIÓN AUDITIVO-MOTORA, MEJORA EL EQUILIBRIO, TRABAJA LA ESTABILIDAD Y FORTALECE SUS RELACIONES INTERPERSONALES
				3	**ACTIVIDADES ARTISTICAS**	**JUEGO DE ROLES**	DESARROLLA LA PERSPECTIVA SOCIAL Y LA EMPATÍA MEDIANTE LA REPRESENTACIÓN DE DIFERENTES PAPELES.
						JUEGOS DRAMATICOS	DESARROLLA SU IMAGINACIÓN, CREATIVIDAD, ESPONTANEIDAD Y DESARROLLO AFECTIVO, SOCIAL E INTELECTUAL DEL NIÑO/A.
						DANZA	DESARROLLO SU ESQUEMA COIRPORAL, SU RITMO Y CONTRIBUYE AL DESARROLLO DE SU PERSONALIDAD
						MANUALIDADES O DIBUJO	DESARROLLA SU IMAGINACIÓN, CREATIVIDAD, ESPONTANEIDAD Y DESARROLLO AFECTIVO, SOCIAL E INTELECTUAL DEL NIÑO/A.
				4	**CIRCUITOS RECREATIVOS**	**CON ELEMENTOS**	REALIZAN EJERCICIOS DE VELOCIDAD EN DIFERENTES GRUPOS LOS CUALES MEDIANTE LA REALIZACION DEL MOVIMIENTO DEBERA SUPERAR DIFERENTES OBSTACULOS PRESENTADOS EN EL CAMINO
						SIN ELEMENTOS	REALIZAN EJERCICIOS DE PENSAMIENTO Y RECREACION EN GRUPOS DIFERENCIADOS CON SOLO EL MOVIMIENTO CORPORAL SIN ACCIONES DIFERENTES
						DEPORTIVOS	RECONOCE Y REALIZA MOVIMIENTOS RECREATIVOS PUESTOS Y APLICADOS AL FUTBOL COMO JUEGOS PRE DEPORTIVOS
				5	**FESTIVALES RECREATIVOS**	**ENTRENAMIENTOS**	REALIZA Y APLICA EJERCICIOS RECREATIVOS EN CONDICIONES DE REY DEL PENAL
						COMPETENCIA	PARTICIPA EN FESTIVALES RECREATIVOS FOMENTADO POR ESCUELAS DE FORMACION
						RECREATIVOS	REALIZACION DE DIAS RECREATIVOS POR CATEGORIAS EN EL MARCO DE LA INTEGRACION DEPORTIVA

FECHA DE ENTREGA	**07 DE FEBRERO DEL 2022**

NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**NICOLAS VALENTIN PEREZ BONILLA**

MUNICIPIO	**EL COLEGIO**

Vinculo: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1yhNHyz_iLMx5GzNySIPK2DygoFcOffe7