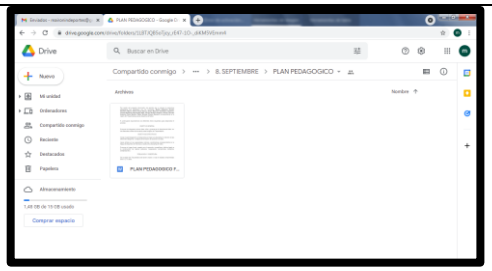
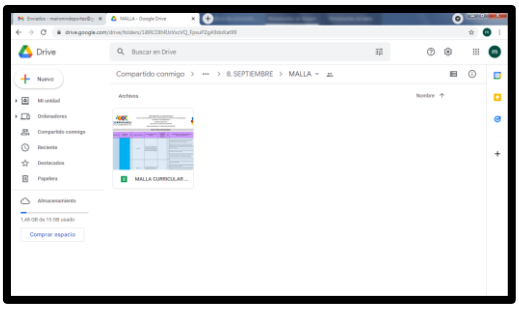
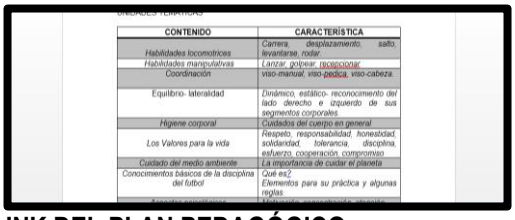
| EVIDENCIAS INFORME No 11 MES DE DICIEMBRE - CTO 282 -2022 | | | |
|---|---|---|---|
| **Nombre del contratista** | MAIRON STIVEN ARIAS VELOSA | | |
| **Número de identificación** | 1072429267 | **Tipo de documento** | Cedula de Ciudadanía |
| **Período informado** | 01/12/2022 al 21/12/2022 | **N° de Registro Presupuestal** | 2022000196 - 2022000470 |

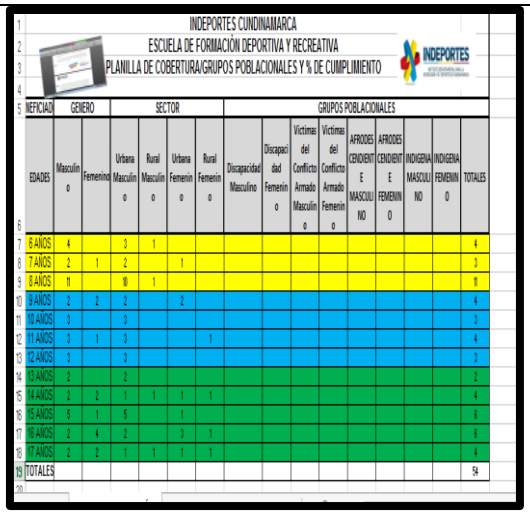
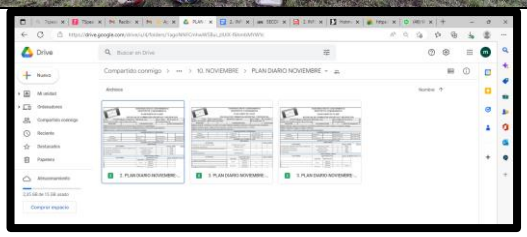
**Objeto del Contrato:** Prestar los servicios de apoyo a la gestión como formador deportivo y recreativo para el departamento de Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo "Cundinamarca región que progresa". Para el cumplimiento de las metas a cargo de INDEPORTES Cundinamarca.

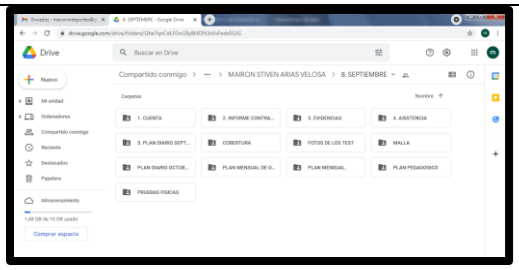
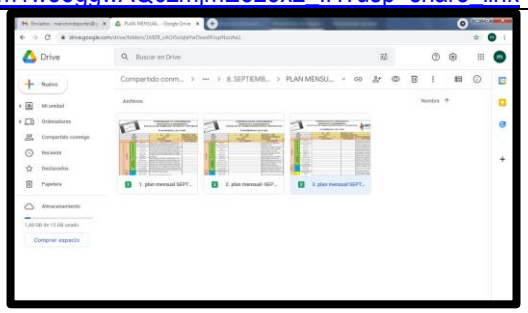
| **Obligaciones específicas:** | **Actividades realizadas:** |
|---|---|
| 1) Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, 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. | **3 niveles de formación**<br>**INICIACION FUNDAMENTACION PERFECCIONAMIENTO**<br>https://docs.google.com/spreadsheets/d/1iSDz582b8NlygstXKCcVx-FH4wJmD9PK/edit?usp=share_link&ouid=107231317458400328427&rtpof=true&sd=true |

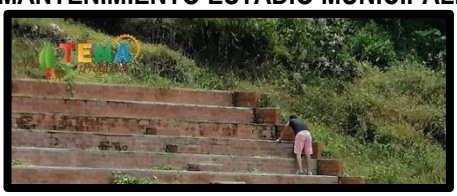
| BENEFICIADOS | GENERO | |
|---|---|---|
| EDADES | Masculino | Femenino |
| 6 AÑOS | 4 | |
| 7 AÑOS | 2 | 1 |
| 8 AÑOS | 11 | |
| 9 AÑOS | 2 | 2 |
| 10 AÑOS | 3 | |
| 11 AÑOS | 3 | 1 |
| 12 AÑOS | 3 | |
| 13 AÑOS | 2 | |
| 14 AÑOS | 2 | 2 |
| 15 AÑOS | 5 | 1 |
| 16 AÑOS | 2 | 4 |
| 17 AÑOS | 2 | 2 |
| TOTALES | | |

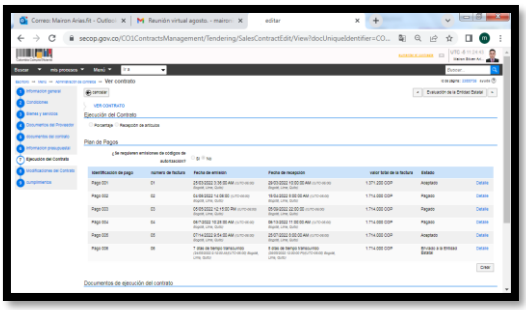
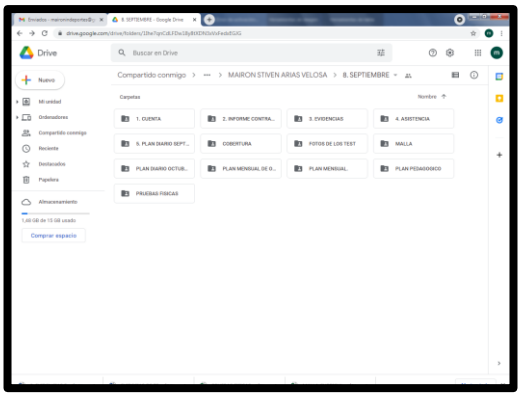
| | |
|---|---|
| 2) Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguiente a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios,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

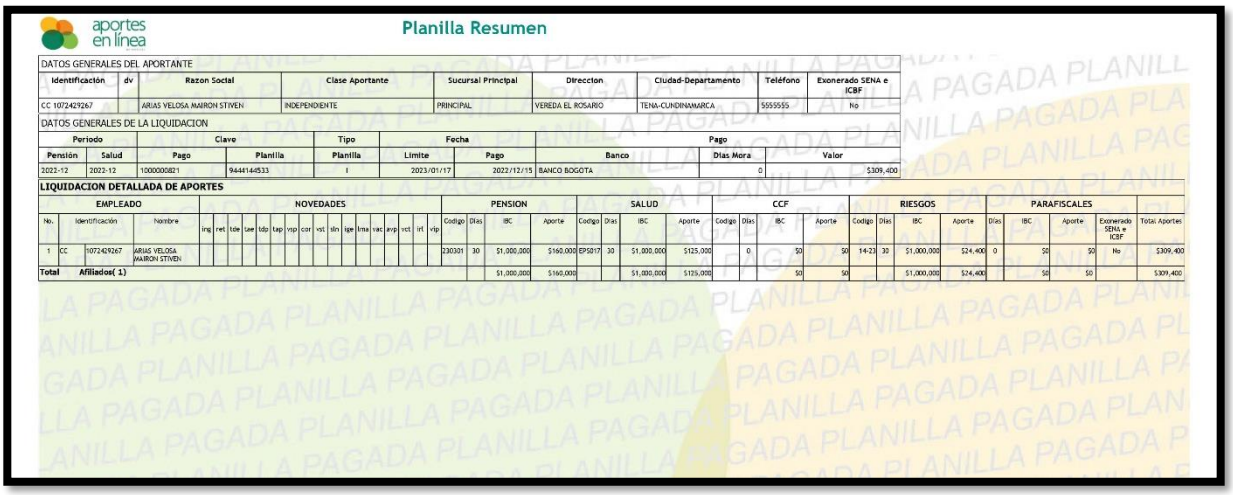
| | |
|---|---|
| | <br>https://docs.google.com/document/d/1nuxkSUOwcf6uMk__zZ9Ajsq5-Z23wybW/edit?usp=share_link&ouid=107231317458400328427&rtpof=true&sd=true<br>**MALLA PEDAGOGICA**<br><br>https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-vJbRGUafSJ6Tsu35VxeKt9Uj1Uvjpiq/edit?usp=share_link&ouid=107231317458400328427&rtpof=true&sd=true |
| 3) Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas. | <br>**LINK DEL PLAN PEDAGÓGICO**<br>**https://docs.google.com/document/d/1nuxkSUOwcf6uMk__zZ9Ajsq5-Z23wybW/edit?usp=share_link&ouid=107231317458400328427&rtpof=true&sd=true**<br>LINK MALLA CURRICULAR DE **INICIACION**, **FUNDAMENTACION** Y **PERFECCIONAMIENTO.**<br>https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-vJbRGUafSJ6Tsu35VxeKt9Uj1Uvjpiq/edit?usp=share_link&ouid=107231317458400328427&rtpof=true&sd=true |
| 4) Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación. | |

| | |
|---|---|
| | <br>INDEPORTES CUNDINAMARCA<br>ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA<br>PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO<br>BENEFICIADO / GENERO / SECTOR / GRUPOS POBLACIONALES<br>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<br>6 AÑOS \| 4 \| \| 3 \| 1 \| \| \| \| \| \| \| \| \| \| 4<br>7 AÑOS \| 2 \| 1 \| 2 \| \| 1 \| \| \| \| \| \| \| \| \| 3<br>8 AÑOS \| 11 \| \| 10 \| 1 \| \| \| \| \| \| \| \| \| \| 11<br>9 AÑOS \| 2 \| 2 \| 2 \| \| 2 \| \| \| \| \| \| \| \| \| 4<br>10 AÑOS \| 3 \| \| 3 \| \| \| \| \| \| \| \| \| \| \| 3<br>11 AÑOS \| 3 \| 1 \| 3 \| \| \| 1 \| \| \| \| \| \| \| \| 4<br>12 AÑOS \| 3 \| \| 3 \| \| \| \| \| \| \| \| \| \| \| 3<br>13 AÑOS \| 2 \| \| 2 \| \| \| \| \| \| \| \| \| \| \| 2<br>14 AÑOS \| 2 \| 2 \| 1 \| 1 \| 1 \| 1 \| \| \| \| \| \| \| \| 4<br>15 AÑOS \| 5 \| 1 \| 5 \| \| 1 \| \| \| \| \| \| \| \| \| 6<br>16 AÑOS \| 2 \| 4 \| 2 \| \| 3 \| 1 \| \| \| \| \| \| \| \| 6<br>17 AÑOS \| 2 \| 2 \| 1 \| 1 \| 1 \| 1 \| \| \| \| \| \| \| \| 4<br>TOTALES \| \| \| \| \| \| \| \| \| \| \| \| \| \| 54<br>https://docs.google.com/spreadsheets/d/1iSDz582b8NlygstXKCcVx-FH4wJmD9PK/edit?usp=share_link&ouid=107231317458400328427&rtpof=true&sd=true |
| 5) Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización. |  |
| 6) Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo. | <br>PLAN DIARIO DICIEMBRE<br>Se adjunta link para la categoría **INICIACIÓN**<br>**https://docs.google.com/spreadsheets/d/1LVMS_-o10r6xF2yBsaRRi46wbOEsBpcT/edit?usp=share_link&ouid=107231317458400328427&rtpof=true&sd=true**<br>sesión - categoría **FUNDAMENTACION**<br>**https://docs.google.com/spreadsheets/d/1fDMz6wK9nYtowyx075G-RbasU2Pu1OJS/edit?usp=share_link&ouid=107231317458400328427&rtpof=true&sd=true**<br>sesión de **PERFECCIONAMIENTO**<br>**https://docs.google.com/spreadsheets/d/16u6lpmAwKnTiQfvzGes8HsSqqwYmLRA7/edit?usp=share_link&ouid=107231317458400328427&rtpof=true&sd=true** |
| 7) Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que | |

| | |
|---|---|
| para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad. | <br>https://drive.google.com/drive/folders/1c1cbOdkJm1w5oggwAQ6zmjmE823x2_IH?usp=share_link |
| 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. | <br>**PLAN MENSUAL DE DICIEMBRE**<br>https://drive.google.com/drive/folders/1WuQ_3hpfipgQGK9PbTid910C_qr0QyC3?usp=share_link<br>**PLANES DIARIOS DICIEMBRE**<br>**INICIACION**<br>https://docs.google.com/spreadsheets/d/1LVMS_-o10r6xF2yBsaRRi46wbOEsBpcT/edit?usp=share_link&ouid=107231317458400328427&rtpof=true&sd=true<br>**FUNDAMENTACION**<br>https://docs.google.com/spreadsheets/d/1fDMz6wK9nYtowyx075G-RbasU2Pu1OJS/edit?usp=share_link&ouid=107231317458400328427&rtpof=true&sd=true<br>**PERFECCIONAMIENTO**<br>https://docs.google.com/spreadsheets/d/16u6IpmAwKnTiQfvzGes8HsSqqwYmLRA7/edit?usp=share_link&ouid=107231317458400328427&rtpof=true&sd=true |
| 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. | <br>**TEST**<br>**https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Hu0GQOUuOibNisrnVEArvEtzKuTNS04w/edit?usp=share_link&ouid=107231317458400328427&rtpof=true&sd=true**<br>**PROYECTO TEST INDEPORTES.** |

| | |
|---|---|
| | https://drive.google.com/file/d/1x_8C_j-_5gCaa-Ys_nHQ7rwPrXEVD1ge/view?usp=share_link |
| 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. | <br>TENA ¡Progresa! EN LAS MEJORES MANOS<br>EL SUSCRITO SECRETARIO DE DESARROLLO SOCIAL DEL MUNICIPIO DE TENA CUNDINAMARCA<br>CERTIFICA<br>Que **MAIRON STIVEN ARIAS VELOSA**, identificado con la Cédula de Ciudadanía **No. 1.072.429267** expedida en la Mesa Cundinamarca, presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL**, durante el período comprendido entre el 01 al 21 de diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.<br>La presente se expide a los 15 días del mes de diciembre de 2022.<br>ALEXANDRA PANADERO ARIAS<br>Coordinadora de deportes.<br>SECRETARÍA DESARROLLO SOCIAL — TENA CUNDINAMARCA<br>Proyectó: Sonia Milena Zamudio — Revisó: Alejandro muñoz castillo — Ruta de Documento: 120-39-04 — Aprobación: Version 1-2020<br>https://drive.google.com/file/d/1e0I_0MtBrUrUmymXfYepQ51OCV-mRF8n/view?usp=share_link |
| 11) Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica. | **MANTENIMIENTO ESTADIO MUNICIPAL.**<br><br> |
| 12) Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad. | <br> |
| 13) Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su | No se requirió el uso del formato ya que no se pretende hacer uso de este documento, se solicitara en el momento que se requiera. |

| | |
|---|---|
| equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto. | |
| 14) Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos. | <br>https://www.secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniqueIdentifier=CO1.SLCNTR.8049935 |
| 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. | <br>**CARPETA DE DICIEMBRE**<br><br>https://drive.google.com/drive/folders/1c1cbOdkJm1w5oggwAQ6zmjmE823x2_IH?usp=share_link |



aportes en línea

**Planilla Resumen**

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

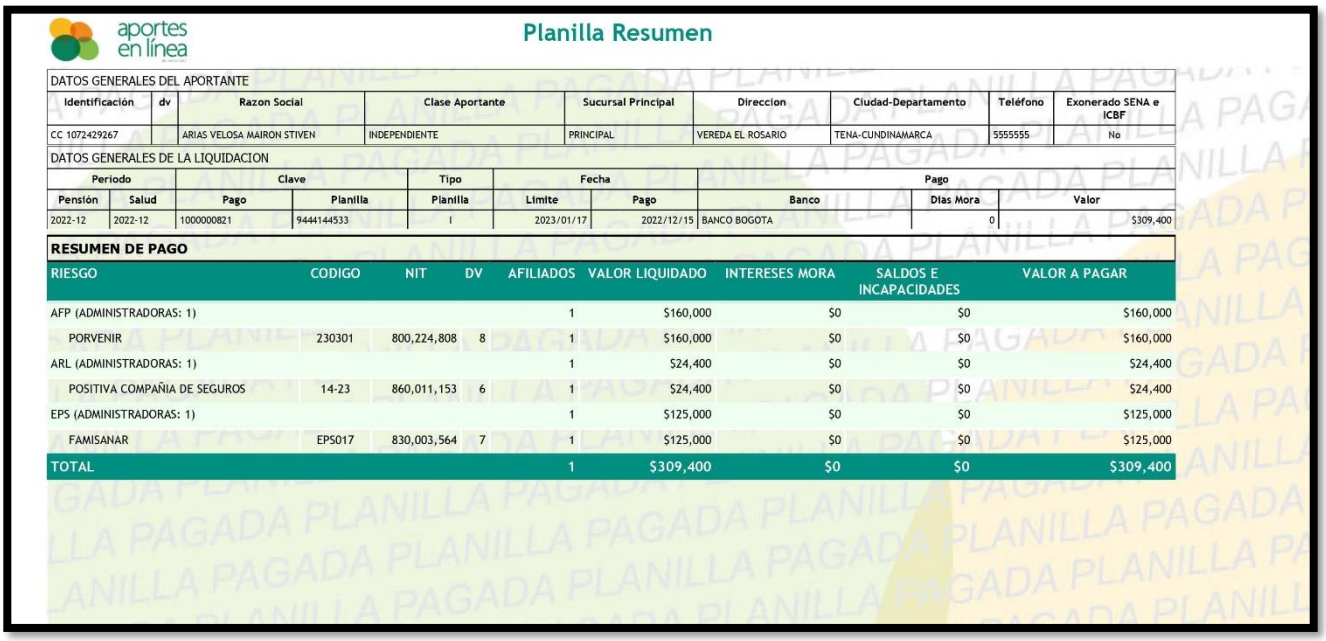
| Identificación | dv | Razon Social | Clase Aportante | Sucursal Principal | Direccion | Ciudad-Departamento | Teléfono | Exonerado SENA e ICBF |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CC 1072429267 | | ARIAS VELOSA MAIRON STIVEN | INDEPENDIENTE | PRINCIPAL | VEREDA EL ROSARIO | TENA-CUNDINAMARCA | 5555555 | No |

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

| Periodo | | Clave | | Tipo | Fecha | | Pago | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Pensión | Salud | Pago | Planilla | Planilla | Limite | Pago | Banco | Dias Mora | Valor |
| 2022-12 | 2022-12 | 1000000821 | 9444144533 | I | 2023/01/17 | 2022/12/15 | BANCO BOGOTA | 0 | $309,400 |

**LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES**

| EMPLEADO | | | | NOVEDADES | | | | | | | | | | | | | | | | PENSION | | | | SALUD | | | | CCF | | | | RIESGOS | | | | PARAFISCALES | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| No. | Identificación | Nombre | | ing | ret | tde | tae | tdp | tap | vsp | cor | vst | sln | ige | lma | vac | avp | vct | irl | vip | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Codigo | Dias | IBC | Aporte | Dias | IBC | Aporte | Exonerado SENA e ICBF | Total Aportes |
| 1 | CC | 1072429267 | ARIAS VELOSA MAIRON STIVEN | | | | | | | | | | | | | | | | | | 230301 | 30 | $1,000,000 | $160,000 | EPS017 | 30 | $1,000,000 | $125,000 | | 0 | $0 | $0 | 14-23 | 30 | $1,000,000 | $24,400 | 0 | $0 | $0 | No | $309,400 |
| **Total** | **Afiliados( 1)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | $1,000,000 | $160,000 | | | $1,000,000 | $125,000 | | | $0 | $0 | | | $1,000,000 | $24,400 | | $0 | $0 | | $309,400 |



aportes en línea

## Planilla Resumen

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

| Identificación | dv | Razon Social | Clase Aportante | Sucursal Principal | Direccion | Ciudad-Departamento | Teléfono | Exonerado SENA e ICBF |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CC 1072429267 | | ARIAS VELOSA MAIRON STIVEN | INDEPENDIENTE | PRINCIPAL | VEREDA EL ROSARIO | TENA-CUNDINAMARCA | 5555555 | No |

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

| Periodo | | Clave | | Tipo | Fecha | | Pago | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Pensión | Salud | Pago | Planilla | Planilla | Limite | Pago | Banco | Dias Mora | Valor |
| 2022-12 | 2022-12 | 1000000821 | 9444144533 | I | 2023/01/17 | 2022/12/15 | BANCO BOGOTA | 0 | $309,400 |

**RESUMEN DE PAGO**

| RIESGO | CODIGO | NIT | DV | AFILIADOS | VALOR LIQUIDADO | INTERESES MORA | SALDOS E INCAPACIDADES | VALOR A PAGAR |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| AFP (ADMINISTRADORAS: 1) | | | | 1 | $160,000 | $0 | $0 | $160,000 |
| PORVENIR | 230301 | 800,224,808 | 8 | 1 | $160,000 | $0 | $0 | $160,000 |
| ARL (ADMINISTRADORAS: 1) | | | | 1 | $24,400 | $0 | $0 | $24,400 |
| POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS | 14-23 | 860,011,153 | 6 | 1 | $24,400 | $0 | $0 | $24,400 |
| EPS (ADMINISTRADORAS: 1) | | | | 1 | $125,000 | $0 | $0 | $125,000 |
| FAMISANAR | EPS017 | 830,003,564 | 7 | 1 | $125,000 | $0 | $0 | $125,000 |
| TOTAL | | | | 1 | $309,400 | $0 | $0 | $309,400 |

https://drive.google.com/file/d/1w0v19AKInFq75v2tzbJIrMbKQdgez7ks/view?usp=share_link

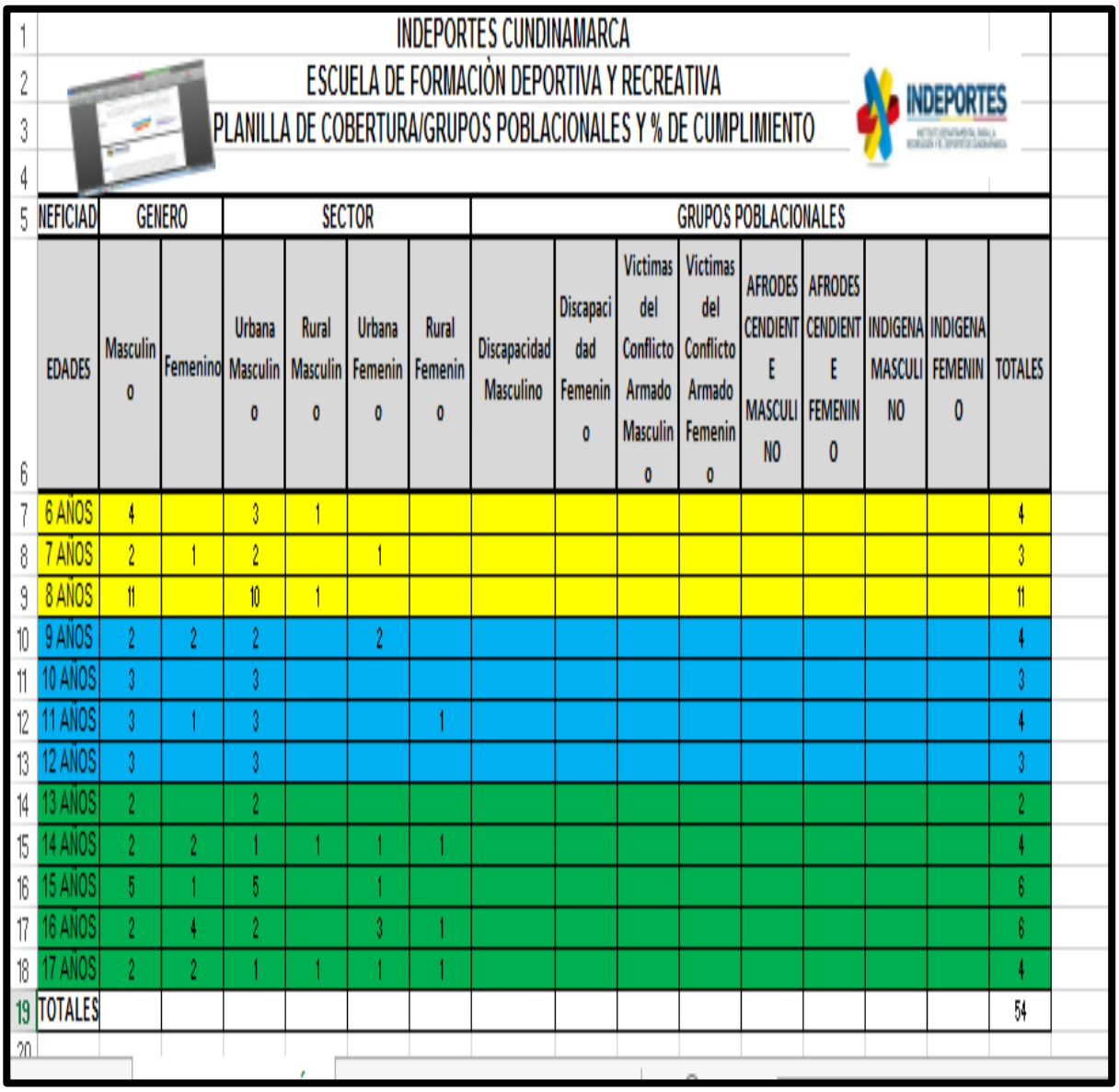


**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**
**HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO**

**DEPORTE / MODALIDAD:** FUTBOL
**MUNICIPIO:** TENA CUNDINAMARCA
**NOMBRE DEL FORMADOR:** MAIRON STIVEN ARIAS VELOSA

| HORARIOS | CONCEPTO | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO | SERVACION |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1:30 pm A 3: 30 pm | GRUPO | | INICIACION | | INICIACION | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | ESTADIO MUNICIPAL TENA | | ESTADIO MUNICIPAL TENA | | | | |
| 9:30 AM A 11:30 AM | GRUPO | | | | | | INICIACION | | |
| | SEDE DE TRABAO | | | | | | POLIDEPORTIVO ANTIGUO LA GRAN VIA (FRENTE A LA LUDOTECA) | | |
| 3:30 PM A 5: 30 PM | GRUPO | | FUNDAMENTACION | | FUNDAMENTACION | | | | |
| | SEDE DE TRABAO | | ESTADIO MUNICIPAL TENA | | ESTADIO MUNICIPAL TENA | | | | |
| 2:00 P.M. A 4:00 P.M. | GRUPO | | | | | FUNDAMENTACION | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | ESTADIO MUNICIPAL TENA | | | |
| 2:40 P.M. A 4:40 P.M. | GRUPO | PERFECIONAMIENTO | | PERFECIONAMIENTO | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | ESTADIO | | ESTADIO | | | | | |
| 3:00 P.M. A 5:00P.M. | GRUPO | | | | | PERFECIONAMIENTO | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | ESTADIO | | | |

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1inWhJvMjQFekNFzST83dJ5N9cfXcMGhs/edit?usp=sharing&ouid=107231317458400328427&rtpof=true&sd=true



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

| NEFICIAD | 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 | 4 | | 3 | 1 | | | | | | | | | | | 4 |
| 7 AÑOS | 2 | 1 | 2 | | 1 | | | | | | | | | | 3 |
| 8 AÑOS | 11 | | 10 | 1 | | | | | | | | | | | 11 |
| 9 AÑOS | 2 | 2 | 2 | | 2 | | | | | | | | | | 4 |
| 10 AÑOS | 3 | | 3 | | | | | | | | | | | | 3 |
| 11 AÑOS | 3 | 1 | 3 | | | 1 | | | | | | | | | 4 |
| 12 AÑOS | 3 | | 3 | | | | | | | | | | | | 3 |
| 13 AÑOS | 2 | | 2 | | | | | | | | | | | | 2 |
| 14 AÑOS | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | 4 |
| 15 AÑOS | 5 | 1 | 5 | | 1 | | | | | | | | | | 6 |
| 16 AÑOS | 2 | 4 | 2 | | 3 | 1 | | | | | | | | | 6 |
| 17 AÑOS | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | 4 |
| TOTALES | | | | | | | | | | | | | | | 54 |

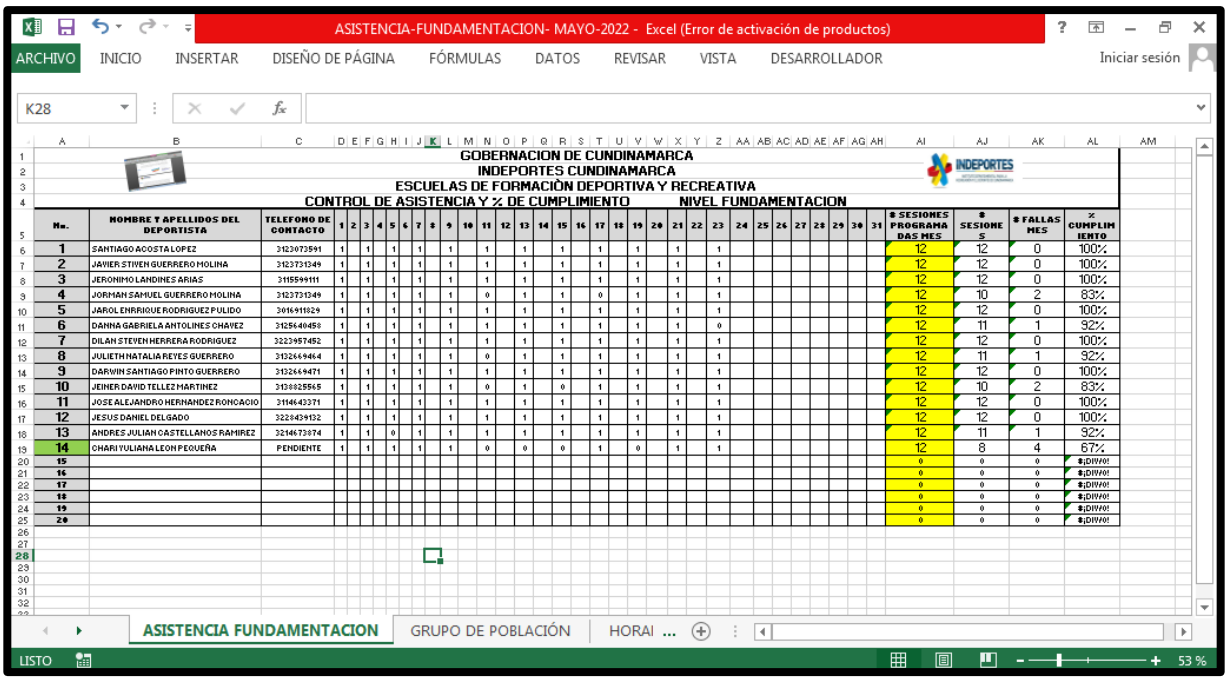
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1VPPAhPhqxeLpIfIjXoeDAC0Cll60QvtA/edit?usp=sharing&ouid=107231317458400328427&rtpof=true&sd=true

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

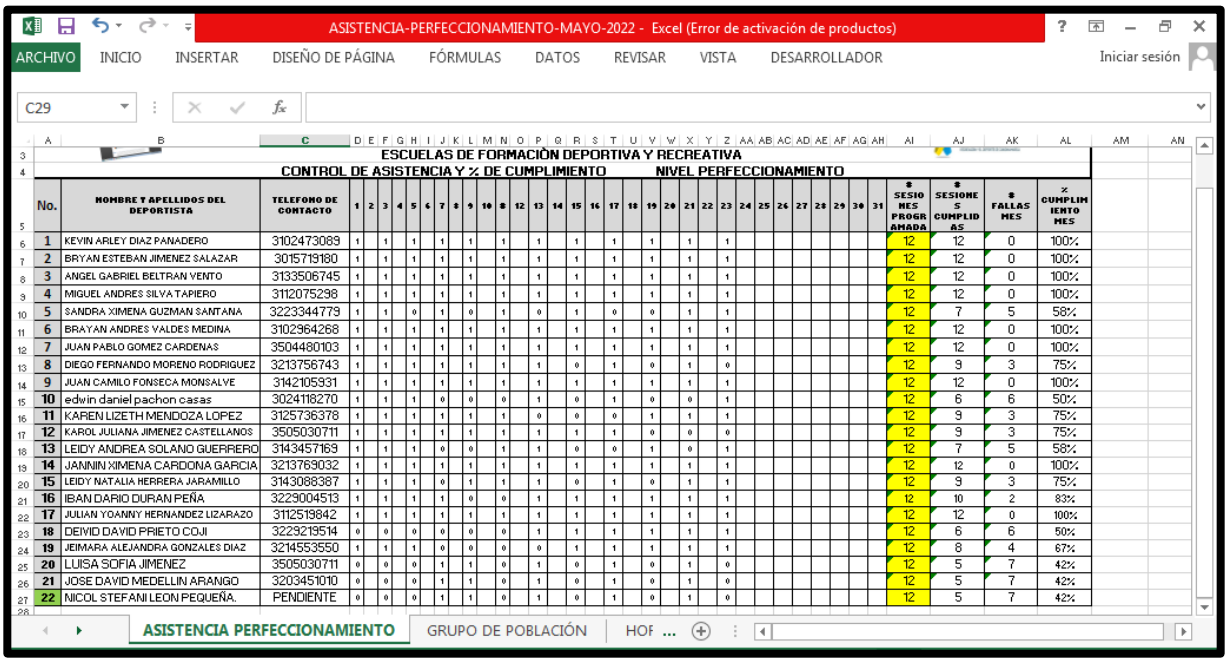
| No | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 8 | 26 | 8 | 28 | 29 | 30 | 31 | # SESIONES PROGRAMADAS | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS | % CUMPLIMIEI |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | BRAIDEN DAVID PINZON DURAN | 3123955909 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 2 | MATIAS NINCO VILLAMARON | 3222956593 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 3 | CARLOS ANDRES GIRALDO MOLINA | 3017190489 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 4 | TOMAS RODRGUEZ PUERTA | 3104378256 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 0 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 5 | DANIEL FELIPE ZABALA GAITAN | 3143919195 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 6 | JUAN DAVID SOTO PINTO | 3144573803 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 7 | DYLAN ANTHONY ESPRIELLA DIAZ | 3214553550 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 8 | JULIAN ALEXANDER PENAGOS CAST | 3124514215 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 0 | | 1 | | 0 | | | | | | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 9 | THOMAS QUINTERO MOLINA | 3133669223 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 10 | JERONIMO VILLAMIL BERNAL | 3046700737 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 0 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 11 | TOMAS SANTIAGO MENDEZ RIVEROS | 3213070057 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 0 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 12 | KAROL SOFIA REYES GUERRERO | 3132669404 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 13 | DANIEL FELIPE CASTELLANOS MART | 3138825565 | 1 | | 1 | | 1 | | 0 | | 0 | | 0 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 14 | NEYMAR STICK MUÑOZ LEIVA | 3132516896 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 15 | YEREMMY SAMUEL LINARES PEÑA | 3144449794 | 1 | | 1 | | 1 | | 0 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 16 | JUAN DAVID PRIETO RODRIGUEZ | 3502449515 | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 3 | 9 | 25% |
| 17 | ALAN SANTIAGO SIFUENTES | 3017735878 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 18 | ALEJANDRO TORRES BERNAL | 3104168603 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |

VERDE: NUEVOS

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1wW8TRetmPtEzTmyMigC4MC6B_rd6Tfw-/edit?usp=sharing&ouid=107231317458400328427&rtpof=true&sd=true




https://docs.google.com/spreadsheets/d/1cD_iSzVhYkEY6cCJn_qvIped00xoX9gG/edit?usp=sharing&ouid=107231317458400328427&rtpof=true&sd=true



ASISTENCIA-PERFECCIONAMIENTO-MAYO-2022 - Excel (Error de activación de productos)

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO

| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | # SESIONES PROGRAMADA | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | KEVIN ARLEY DIAZ PANADERO | 3102473089 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 2 | BRYAN ESTEBAN JIMENEZ SALAZAR | 3015719180 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 3 | ANGEL GABRIEL BELTRAN VENTO | 3133506745 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 4 | MIGUEL ANDRES SILVA TAPIERO | 3112075298 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 5 | SANDRA XIMENA GUZMAN SANTANA | 3223344779 | 1 | | 1 | | 0 | | 1 | | 0 | | 1 | | 0 | | 1 | | 0 | | 0 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 7 | 5 | 58% |
| 6 | BRAYAN ANDRES VALDES MEDINA | 3102964268 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 7 | JUAN PABLO GOMEZ CARDENAS | 3504480103 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 8 | DIEGO FERNANDO MORENO RODRIGUEZ | 3213756743 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 0 | | 1 | | 0 | | 1 | | 0 | | | | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 9 | JUAN CAMILO FONSECA MONSALVE | 3142105931 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 10 | edwin daniel pachon casas | 3024118270 | 1 | | 1 | | 1 | | 0 | | 0 | | 0 | | 1 | | 0 | | 1 | | 0 | | 0 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 6 | 6 | 50% |
| 11 | KAREN LIZETH MENDOZA LOPEZ | 3125736378 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 0 | | 0 | | 0 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 12 | KAROL JULIANA JIMENEZ CASTELLANOS | 3505030711 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 0 | | 0 | | 0 | | | | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 13 | LEIDY ANDREA SOLANO GUERRERO | 3143457169 | 1 | | 1 | | 1 | | 0 | | 0 | | 1 | | 1 | | 0 | | 0 | | 1 | | 0 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 7 | 5 | 58% |
| 14 | JANNIN XIMENA CARDONA GARCIA | 3213769032 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 15 | LEIDY NATALIA HERRERA JARAMILLO | 3143088387 | 1 | | 1 | | 1 | | 0 | | 1 | | 1 | | 1 | | 0 | | 1 | | 0 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 16 | IBAN DARIO DURAN PEÑA | 3229004513 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 0 | | 0 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 17 | JULIAN YOANNY HERNANDEZ LIZARAZO | 3112519842 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 18 | DEIVID DAVID PRIETO COJI | 3229219514 | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 6 | 6 | 50% |
| 19 | JEIMARA ALEJANDRA GONZALES DIAZ | 3214553550 | 1 | | 1 | | 1 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 12 | 8 | 4 | 67% |
| 20 | LUISA SOFIA JIMENEZ | 3505030711 | 0 | | 0 | | 0 | | 1 | | 1 | | 0 | | 1 | | 0 | | 1 | | 0 | | 1 | | 0 | | | | | | | | | 12 | 5 | 7 | 42% |
| 21 | JOSE DAVID MEDELLIN ARANGO | 3203451010 | 0 | | 0 | | 0 | | 1 | | 1 | | 0 | | 1 | | 0 | | 1 | | 0 | | 1 | | 0 | | | | | | | | | 12 | 5 | 7 | 42% |
| 22 | NICOL STEFANI LEON PEQUEÑA. | PENDIENTE | 0 | | 0 | | 0 | | 1 | | 1 | | 0 | | 1 | | 0 | | 1 | | 0 | | 1 | | 0 | | | | | | | | | 12 | 5 | 7 | 42% |

ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO | GRUPO DE POBLACIÓN | HOF ...

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-04cBYpLcTRhwunT3gxMNbzkmrVn6VOy/edit?usp=sharing&ouid=107231317458400328427&rtpof=true&sd=true

# PLAN MENSUAL DICIEMBRE



# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

## PLAN MENSUAL DE CLASE

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES** | | | | **1 /12 /2022** | | **MUNICIPIO: TENA** | |
| **LUGAR:** | | | | ESTADIO | | **HORARIO DE PRACTICA:** | |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÒN** | **PERFECCIONAMIENTO** |
| **CLASES** | | | | **DICIEMBRE** | | **DICIEMBRE** | **DICIEMBRE** |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | RESPETAR Y CONOCER EL CUERPO | | | |
| | | | RESPONSABILIDAD | DEMUESTRA RESPONSABILIDAD EN EL | | | |
| | | | COMPAÑERISMO | FORTALECER LAS RELACIONES DE AMIS | | | |
| | | | JUSTICIA | reconoce que las acciones deben se justas y | | | |
| | | | COOPERACION | busca lograr una meta mediante el trabajo de | | | |
| | | | LEALTAD | se crean lasos de amistad atraves de lealtad | | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | Trabaja y aporta adecuadamente a su equipo de trabajo | | | |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | logra aceptar, escuchar y comprender a los | | | |
| | | | OBEDIENCIA | atiende las instrucciones del entrenador y los | | | |
| | | | AUTODISCIPLINA | aprende a ser displinado mediante objetivos | | | |
| | | | PARTICIPACIÓN | participa con interes, entusiasmo y respeto | | | |
| | | | PERSEVERANCIA | aprende que en los juegos aveces se puede | | | |
| | | | AUTODOMINIO | asimila y pone en practica las conductas | | | |
| | | | RECOMPENSA | se divirte mediante la practica del deporte y | | | |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | dar parametros de la clase. | | | |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | ejercicios de movimiento articular | | | |
| | | | CALENTAMIENTO | juegos predeportivos | | | |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | busca la manera de aportar al grupo. | | | |
| | | | RITMO | empieza a poseer ritmo en el juego. | | | |
| | | | EQUILIBRIO | intenta dominar su coordinación y equilibro | | | |
| | | | ORIENTACION | Realiza movimientos corporales en el | | | |
| | | | DIFERENCIACION | Establece relación y diferencia de las | | | |
| | | | REACCIÓN | Responde rápidamente a estímulos auditivos | | | |
| | | | ADAPTACIÓN | COORDINATIVAS EN DONDE SE | | | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | fuerza inicial moderada | | | |
| | | | VELOCIDAD | cambios de ritmo, reaccion | | | |
| | | | FLEXIBILIDAD | estatica y dinamica | | | |
| | | | RESISTENCIA | anaerobica iniciacion | | | |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | PASE | para el balon y trabaja el amortiguamiento. | | | |
| | | | | planta, pierna, interior, empeine interior, | | | |
| | | | | empeine | | | |
| | | | | cabeceo | | | |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | | explicacion ludica de las situaciones del | | | |
| | | | tactico | principios basicos del juego ofensivo | | | |
| | | | repliegues | marcas y marcaje. | | | |
| | | | | trabajo en equipo y movimientos hacia el | | | |
| | | | tactico | ubicación del terreno | | | |
| | | | | 2v2 | | | |
| | | RECREATIVO | EGOS DE INTEGRAC | circutos polimotrores | | | |
| | | | EGOS TRADICIONAL | congelados y pasar la cuerda | | | |
| | | | TIVIDADES ARTISTIC | DIBUJA SU JUGADOR FAVORITO. | | | |
| | | | RCUITOS RECREATIV | el tres en linea | | | |
| | | | TIVALES RECREATI | festival de escuelas de formacion deportivas | | | |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | estatico y dinamico | | | |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | explicacion resumidad de lo visto | | | |

**FIRMA FORMADOR:** MAIRON STIVEN ARIAS VELOSA



# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

## PLAN MENSUAL DE CLASE

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES** | | | | **1 /12 /2022** | | **MUNICIPIO: TENA** | |
| **LUGAR:** | | | | ESTADIO | | **HORARIO DE PRACTICA:** | |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÓN** | | **FUNDAME X** | **PERFECCIONAMIENTO** |
| **CLASES** | | | | **DICIEMBRE** | | **DICIEMBRE** | **DICIEMBRE** |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | | | Concientizar al deportista | |
| | | | RESPONSABILIDAD | | | DEMUESTRA | |
| | | | COMPAÑERISMO | | | aprende a trabajar en equipo | |
| | | | JUSTICIA | | | reconoce que las acciones | |
| | | | COOPERACION | | | busca lograr una meta | |
| | | | LEALTAD | | | se crean lasos de amistad | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | | | Trabaja y aporta adecuadamente a su equipo | |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | | | logra aceptar, escuchar y | |
| | | | OBEDIENCIA | | | atiende las instrucciones del | |
| | | | AUTODISCIPLINA | | | es un deportista que se exije | |
| | | | PARTICIPACIÓN | | | participa con interes, | |
| | | | PERSEVERANCIA | | | tiene firmeza entiende se | |
| | | | AUTODOMINIO | | | asimila y pone en practica | |
| | | | RECOMPENSA | | | asimila la victoria, entiende | |
| | PARTE INICIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | | | establecer objectivos de la cla | |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | | | ejercicios de movimiento artic | |
| | | | CALENTAMIENTO | | | calentamiento general | |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | | | busca la manera de aportar | |
| | | | RITMO | | | REACCIONA DE MANERA | |
| | | | EQUILIBRIO | | | LOGRA GENERAR | |
| | | | ORIENTACION | | | REALIZA EJERCICIOS DE | |
| | | | DIFERENCIACION | | | CAMBIO DE ORIENTACION | |
| | | | REACCIÓN | | | REALIZA | |
| | | | ADAPTACIÓN | | | INTERMUSCULARES QUE | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | | fuerza explosiva | |
| | | | VELOCIDAD | | | reaccion | |
| | | | FLEXIBILIDAD | | | estatica y dinamica | |
| | | | RESISTENCIA | | | anaerobica | |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | PASE | | | . Realiza pases utilizando las | |
| | | | PASE | | | recepcion semiparada | |
| | | | PASE | | | borde interno, externo, empei | |
| | | | PASE | | | tiro a porteria, | |
| | | ELEMENTOS TACTICOS | TACTICO | | | Percepción y análisis de las | |
| | | | tactico | | | principios generales del | |
| | | | repliegues | | | conocer los tipos de marcaje | |
| | | | REPLIEGUES | | | Cooperación, participación, | |
| | | | tactico | | | profundizar temas de cobertu | |
| | | | TACTICO | | | coberturas | |
| | | RECREATIVO | EGOS DE INTEGRAC | | | cadena | |
| | | | EGOS TRADICIONAL | | | las 4 esquinas | |
| | | | TIVIDADES ARTISTIC | | | dibujar la chancha con sus | |
| | | | RCUITOS RECREATIV | | | circuitos de tiros | |
| | | | TIVALES RECREATI | | | festival de escuelas de | |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | | | estatico | |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | | | explicacion resumida de lo visto | |

**FIRMA FORMADOR:** MAIRON STIVEN ARIAS VELOSA



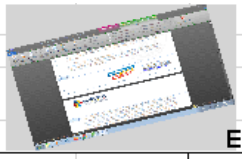
# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

## PLAN MENSUAL DE CLASE

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES** | | | **1 /12 /2022** | | | **MUNICIPIO: TENA** | |
| **LUGAR:** | | | ESTADIO | | | **HORARIO DE PRACTICA:** | |
| **NIVEL** | | | **INICIACIÓN** | | | **FUNDAMENTACIÒN** | **PERFECCIONAMIENTO** **X** |
| **CLASES** | | | **DICIEMBRE** | | | **DICIEMBRE** | **DICIEMBRE** |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | | | | FORTALECE LAS |
| | | | RESPONSABILIDAD | | | | DEMUESTRA |
| | | | COMPAÑERISMO | | | | trabaja en equipo con pertenecia, |
| | | | JUSTICIA | | | | Da un buen ejemplo y promueve el |
| | | | COOPERACION | | | | Establecen metas que involucran la |
| | | | LEALTAD | | | | existe confianza entre los jugadores |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | | | | Trabaja y aporta adecuadamente a su equipo de trabajo entendiendo |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | | | | logra aceptar, escuchar y |
| | | | OBEDIENCIA | | | | atiende las instrucciones del |
| | | | AUTODISCIPLINA | | | | siente amor y respeto por el |
| | | | PARTICIPACIÓN | | | | participa con interes, entusiasmo y |
| | | | PERSEVERANCIA | | | | tiene firmeza entiende se puede |
| | | | AUTODOMINIO | | | | asimila y pone en practica las |
| | | | RECOMPENSA | | | | asimila la victoria, entiende que |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | | | | saludo y establecer objectivos de la |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | | | | ejercicios de movimiento articular. |
| | | | CALENTAMIENTO | | | | calentamiento general |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | | | | competencia en grupo. |
| | | | RITMO | | | | REACCIONA DE MANERA |
| | | | EQUILIBRIO | | | | GENERA ACOPLACIONES Y |
| | | | ORIENTACION | | | | CAMBIO DE ORIENTACION |
| | | | DIFERENCIACION | | | | COORDINA LAS FASES |
| | | | REACCIÓN | | | | REALIZA DESPLAZAMIENTOS A |
| | | | ADAPTACIÓN | | | | GENERA ADAPTACIONES INTERMUSCULARES QUE LE |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | | | fuerza explosiva |
| | | | VELOCIDAD | | | | reaccion |
| | | | FLEXIBILIDAD | | | | estatica y dinamica |
| | | | RESISTENCIA | | | | anaerobica |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | PASE | | | | Realiza pases utilizando las |
| | | | | | | | recepciona con pie, pecho, muslo, |
| | | | | | | | borde interno, externo, empeine |
| | | | | | | | empeine, punta y cabeza(frontal). |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | | | | | Percepción y análisis de las |
| | | | tactico | | | | perfeccionamiento de la practica de |
| | | | repliegues | | | | conocer los tipos de marcaje (como |
| | | | | | | | coberturas. |
| | | | tactico | | | | profundizar temas de marcacion |
| | | | | | | | coberturas. |
| | | RECREATIVO | EGOS DE INTEGRAC | | | | cadena |
| | | | EGOS TRADICIONAL | | | | las 4 esquinas |
| | | | TIVIDADES ARTISTIC | | | | dibujar la chancha con sus reglas y |
| | | | RCUITOS RECREATIV | | | | circuitos de tiros |
| | | | TIVALES RECREATI | | | | festival de escuelas de formacion |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | | | | estatico |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | | | | explicacion resumida de lo visto |

**FIRMA FORMADOR:** MAIRON STIVEN ARIAS VELOSA

# PLAN DIARIO DICIEMBRE



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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 02/12/2022 | **Lugar:cundinamarc** | **Municipio: tena** | **Hora:3:30pm** | **N° de sesión: 4** | **N° de semana: 105** |
| **Nombre del Formador: mairon stiven arias velosa** | | | **N° de deportistas:** | | **Edades: 11-14** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: mejorar y correguir los movimientos defensivos cuando el equipo se tenga que replegar.**

**Objetivo Especifico: trabajar en espacio reducidos.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | X | Autodisciplina | | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodomini | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | X | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

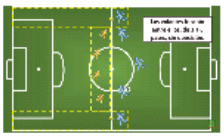
| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** vienvenida, organiacion de la clase y | Introduccion a la clase | **x** | 6MIN | |
| **2.** verficacion de asisitencia | llamado a lista | **x** | 1MIN | |
| **3.** trabajos de circunduccion. | Movilidad Articular | **x** | 3MIN | |
| **4.** trote suabe. | Calentamiento | **x** | 10MIN | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | iempo 90 MI | **MATERIALES Y RECURSO: CONOS, silbato** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | **x** | 15min | |
| **4.** trote suabe. | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | **x** | 6min | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

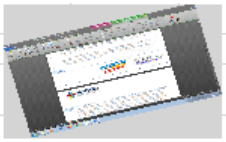
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO CONOS Y ESCALERA COORDINATIVA** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimient | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** contrataque y repliegue. Se realizan 2 porterias con conos, los primeros 4 al sonar el silbato rapidamente realiza 3tosque y el grupo que defiende sale inmediatamente a realizar el repliegue para hacer la linea ofensiva y evitar la anotacion. | **x** | **x** | **15min** | **conos y arco** |
| **2.** los volantes tocaran entre ellos 3 a 6 paseslos defensas evitaran que relaicen los toques indicados, al momento de cumplir con el objectivo debere realizar un pase a cuelquiera de los 2 extremos para que luego rapidamnete salga a replegar y evitar la anotacion. | | **x** | **10min** |  |
| **3.** realizar partdio reducido | **x** | **x** | **2x22min** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | x | ejercicios pasivos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | x | Generar un ambiente de | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | respeto y compromiso. | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |



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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Fecha: 04/12/2022 | Lugar:estadio de tena | Municipio: tena cundinamarc | Hora: 3:30pm | N° de sesión: 4 | N° de semana: 106 |
| Nombre del Formador:mairon stiven arias velosa | | | N° de deportistas: | | Edades: 14-17años |
| INICIACIÓN | | FUNDAMENTACIÓN | | PERFECCIONAMIENTO | x |

**Objetivo General:** Favorecer la posesión de balón mediante toques rápidos y cortos priorizando los movimientos de desmarque y

**Objetivo Especifico:** mantener y recuperar la posesión del balón mediante el ejercicio.

**Objetivo Tecnico:** control, pase, movilidad, regate. TACTICO: apoyos, desmarques, cambio de orientacion.

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodomini | |
| Trabajo en equipo | x | Cumplimiento | | Juego Limpio | x | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. dar la vienvenida a los nuevos integrantes de la | Introduccion a la clase | x | 5 | |
| 2. realizar asistencia y verificacion de cumpliento | llamado a lista | x | 2 | |
| 3. realizar Los ejercicios de movilidad articular | Movilidad Articular | x | 3 | |
| 4. realizar una serie de ejercicios que provocan | Calentamiento | x | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | empo 90 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. | Fuerza | Maxima | | | |
| 2. | | Explosiva | | | |
| 3. | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. juego ludico.triki | | Anaerobica | x | 10MIN | |
| 5. | Velocidad | Maxima | | | |
| 6. | | Desplazamiento | | | |
| 7. los participantes se ubican de aparejas forma vertical. Al momento que el entrenador muestre el color del cono debera salir rapidamente en el color indicado. | | Reacciòn | x | 10MIN | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. se realiza dos cuadros uno grande otro en la mitad, deberan realizar 21 toques luego de cumplir, pasaran inmediatamente al cuadro mas pequeño hasta cumplir el onjectivo de 21 toques. | x | x | 15MIN |  |
| 2. dividimos un caudro en 4 zonas en una zona 5vs3 y en la zona opusta 2, al cumplir los toques indicado por el entrenador deben balancear defensivamente el equipo y trasladarse a la zona opuesta donde estan situados actualmente sus | | x | 15MIN |  |
| 3 rondo sistemico + transiciones+cambio de orientacion. | x | x | 15MIN | |
| 4. realizar juego para familiarizarse en erea del campo | | x | 35MIN | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1 Estiramiento | | X | Alcanza amplitudes optimas | |
| 2 Retroalimentaciòn de la clase valores | | | ES DISCIPLINADO Y | |
| 3 Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4 Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

firma del formador: mairon stiven arias velosa

# PLAN DIARIO DICIEMBRE



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **01-dic** | **Lugar: estadio de tena** | **MUNICIPIO: LA gran via** | **Hora: 9:30pm** | **N° de sesión: 10** | **N° de semana: 106** |
| **Nombre del Formador: mairon stiven arias velosa** | | | | **N° de deportistas: 12** | | **Edades: 6 A 8 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General: familiarizar con el balón mediante juegos ludicos y promover la interacción entre compañeros.**

**Objetivo Especifico: generar diversion mediante actividades ludicas y perfecionar sus habilidades.**

**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 MI** | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platill** |
|---|---|---|---|---|
| 1.explicacion de la metologia de trabajo | introduccion a la clase | x | 5min | |
| 2. verficacion de asistencia. | llamado a lista | x | 3min | |
| 2. Reconocimiento de partes del cuerpo y los | movilidad articular | x | 5min | |
| 3. el juego de trasportar los conos. | calentamiento | x | 8min | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **iempo 90 MI** | **RIALES Y RECURSO: Conos, platillos y ba** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | |  |
| 1. juegos de topos | Fuerza | Maxima | | | |
| 2. juego de llevar el balon. | | Explosiva | **x** | 8min | |
| 3. pasar el balon por debajo de las piernas | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. juegos de topos | | Anaerobica | **x** | 10min |  |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **RIALES Y RECURSO: Conos, platillos y ba** |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Acoplamiento | | | |
| 2. | Ritmo | | | |
| 3. | Equilibrio | | | |
| 4. | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platill** |
|---|---|---|---|---|
| 1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO | | X | 2x20min | |
| 2. trabajo de arqueros y golpeo de balon. | **x** | | 10min | |
| 3.trabajo de pases. | **x** | | 10min | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platill** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | X | elongacion | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | logros por mejorar | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | X | EGUNTAS DE DUDAS DE LA CLA | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: MAIRON STIVEN ARIAS VELOSA**



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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **03/12/2022** | **Lugar:ESTADIO DE TENA** | **Municipio: TENA CUND** | **Hora: 2:00P** | **N° de sesión: 2** | **N° de semana: 96** |
| **Nombre del Formador: MAIRON STIVEN ARIAS VELOSA** | | | | **N° de deportistas: 11** | | **Edades: 6 A 10** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: generar vivencias enriquecedoras a través del entrenamiento de fútbol, donde al jugador le** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico:DESARROLAR O MANTENER EL NIVEL DE GESTOS TECNICOS Y MOTRICES** | | | | | | |
| **Objetivo TECNICOS: CONDUCCION, Y PASE.** | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | | Autodisciplir | X | Participaciòr | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodomini | X |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimien | X | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MI** | | **MATERIALES Y RECURSO conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| **1.** dar la vienvenida y explicacion del | Introduccion a la clase | | **x** | 5MIN | |
| **2.** entrega de consentimientos y | llamado a lista | | **x** | 1MIN | |
| **3.** preparan la musculatura a fin de | Movilidad Articular | | **x** | 4MIN | |
| **4.**realizar circuito de obstaculos y comp | Calentamiento | | | 10MIN | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **iempo 90 MI** | **MATERIALES Y RECURSO conos.** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | esplazamiento | | | |
| **7. se ubica de frente mirando uno al otro donde en la ubica en la mitad unos conos, el entrenador debera** | | Reacciòn | **x** | 10MIN | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |



| **ACTIVIDADES** | **Capacidades** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | rones Basicos de Movimie | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO balon conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1. pasar de forma zig-zag despues** | **x** | | **5MIN** | |
| **2. pasar en zig-zag con balon** | **x** | | **5MIN** | |
| **3. realizar un circuito donde debran** | **x** | | **10MIN** | |
| **4. partido para el disfrute de los niños** | **x** | **x** | **2X22MIN 8MIN DE RECUPERACION** | |



**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 M** | **Actividad** |
|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | x | ejercicios estaticos |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase | | x | respeto |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones ge | | | |



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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **06/12/2022** | **Lugar:ESTADIO DE TENA** | **Municipio: TENA CUND** | **Hora: 2:00P** | **N° de sesión: 3** | **N° de semana: 97** |
| **Nombre del Formador: MAIRON STIVEN ARIAS VELOSA** | | | | **N° de deportistas: 10** | | **Edades: 6 A 10** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General: Favorecer la optimización mediante ejercicios de coordinación y velocidad.**

**Objetivo Especifico:DESARROLAR O MANTENER EL NIVEL DE GESTOS TECNICOS Y MOTRICES**

**Objetivo TECNICOS: golpeo.**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | | Autodisciplir | X | Participaciòr | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodomini | X |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimien | X | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MI** | | **MATERIALES Y RECURSO conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| **1.** dar la vienvenida y explicacion del | Introduccion a la clase | | **x** | 5MIN | |
| **2.** entrega de consentimientos y | llamado a lista | | **x** | 1MIN | |
| **3.** preparan la musculatura a fin de | Movilidad Articular | | **x** | 4MIN | |
| **4.** policia y ladrones | Calentamiento | | | 10MIN | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **iempo 90 MI** | **MATERIALES Y RECURSO conos.** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | esplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | **x** | 10MIN | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2. trabajo de escalera coordinativa y conos.** | Ritmo | x | 6min | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | rones Basicos de Movimie | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO balon conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.pasar por los obstaculos de la escaleras luego relizar de forma recorrida por los conos y ramatar con las pierna dominante y menos** | **x** | | **6MIN** | |
| **2. desplazamiento laterales con la escalera y conos.** | **x** | | **5MIN** | |
| **3. realizar vuelta la calma con penales.** | **x** | | **8MIN** | |
| **4. partido para el disfrute de los niños** | **x** | **x** | **2X22MIN** | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 M** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | x | ejercicios estaticos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase | | x | respeto | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones ge | | | | |



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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **08/12/2022** | **Lugar:ESTADIO DE TENA** | **Municipio: TENA CUND.** | **Hora: 2:00P** | **N° de sesión: 4** | **N° de semana: 98** |
| **Nombre del Formador: MAIRON STIVEN ARIAS VELOSA** | | | | **N° de deportistas: 10** | | **Edades: 6 A 10** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General: mejorar la habilidad de los niños en las siguientes tareas, conduccion con obstaculos.**

**Objetivo Especifico: conducir el balonpega al pie.**

**Objetivo TECNICOS: conduccion.**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | | Autodisciplin | X | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | X |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimien | X | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MI** | **MATERIALES Y RECURSO conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** dar la vienvenida y explicacion del | Introduccion a la clase | **x** | 5MIN | |
| **2.** entrega de consentimientos y | llamado a lista | **x** | 1MIN | |
| **3.** preparan la musculatura a fin de | Movilidad Articular | **x** | 4MIN | |
| **4.** policia y ladrones | Calentamiento | | 10MIN | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **empo 90 MI** | **MATERIALES Y RECURSO conos.** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | **x** | 10MIN | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2. trabajo de escalera coordinativa y** | Ritmo | x | 6min | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | trones Basicos de Movimien | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO balon conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.pasar los obstaculos.** | **x** | | **6MIN** | |
| **2. conduccio de balon libre. Parte ineterna, externa y etc.** | **x** | | **5MIN** | |
| **3. recepcion, conducion de balon y** | **x** | | **8MIN** | |
| **4. partido para el disfrute de los niños** | **x** | **x** | **2X22MIN** | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | x | ejercicios estaticos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase | | x | respeto | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones ge | | | | |

**FIRMA FORMADOR:** MAIRON STIVEN ARIAS VELO



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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **10/12/2022** | **Lugar:ESTADIO DE TENA** | **Municipio: TENA CUND.** | **Hora: 2:00P** | **N° de sesión: 5** | **N° de semana: 99** |
| **Nombre del Formador: MAIRON STIVEN ARIAS VELOSA** | | | | **N° de deportistas: 10** | | **Edades: 6 A 10** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General: mejorar la habilidad de los niños en las siguientes tareas, conduccion con obstaculos.**

**Objetivo Especifico: conducir el balon pegado al pie.**

**Objetivo TECNICOS: conduccion. Pase, drible**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | | Autodisciplir | X | Participaciòr | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | X |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimien | X | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MI** | **MATERIALES Y RECURSO conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** dar la vienvenida y explicacion y | Introduccion a la clase | **x** | 5MIN | |
| **2.** entrega de consentimientos y | llamado a lista | **x** | 1MIN | |
| **3.** preparan la musculatura a fin de | Movilidad Articular | **x** | 5MIN | |
| **4.** pato pato ganzo | Calentamiento | | 9MIN | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **iempo 90 MI** | **MATERIALES Y RECURSO conos.** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** carreras | | Desplazamiento | **x** | 3min | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | x | 6min | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | trones Basicos de Movimien | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO balon conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.pasar los obstaculos. En zig- zag y diagonal.** | **x** | | **3MIN** | |
| **2. conduccio de balon libre. Parte ineterna, externa.** | **x** | | **5MIN** | |
| **3. realizar pases en parejas.** | **x** | | **10 MIN** | |
| **4. partido para el disfrute de los niños** | **x** | **x** | **2X22MIN 8MIN DE** | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | x | ejercicios estaticos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | x | respeto | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones ge | | | | |

**FIRMA FORMADOR:** MAIRON STIVEN ARIAS VELC



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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **13/12/2022** | **Lugar:ESTADIO DE TENA** | **Municipio: TENA CUND.** | **Hora: 9:30P** | **N° de sesión: 6** | **N° de semana: 100** |
| **Nombre del Formador: MAIRON STIVEN ARIAS VELOSA** | | | | **N° de deportistas: 10** | | **Edades: 6 A 10** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: mejorar la habilidad de los niños en las siguientes tareas, conduccion con obstaculos.**

**Objetivo Especifico: conducir el balon pegado al pie.**

**Objetivo TECNICOS: conduccion. Pase.**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | | Autodisciplin | X | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodomini | X |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimien | X | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 20 MI** | | **MATERIALES Y RECURSO conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** dar la vienvenida y explicacion y | Introduccion a la clase | **x** | 5MIN | |
| **2.** entrega de consentimientos y | llamado a lista | **x** | 1MIN | |
| **3.** preparan la musculatura a fin de | Movilidad Articular | **x** | 5MIN | |
| **4.** congelados | Calentamiento | | 9MIN | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **empo 90 MI** | **MATERIALES Y RECURSO conos, escaleras,** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** ejercicios polimotores | Resistencia | Aerobica | **x** | 6min | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** el juego del pañuelo | | Desplazamiento | **x** | 6min | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO balon conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.pasar los obstaculos. En zig- zag luego debera realizar un golpeo al balon para anotar.** | **x** | | **9MIN** | |
| **2. pasar los obstaculos. En zig- zag luego debera anotar a la porteria con arquero.** | **x** | | **5MIN** | |
| **3. realizar penales con el empeine** | **x** | | **6 MIN** | |
| **4. partido para el disfrute de los niños** | **x** | **x** | **2X22MIN 8MIN DE RECUPERACION** | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | x | ejercicios estaticos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase | | x | respeto | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones ge | | | | |



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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **15/12/2022** | **Lugar:ESTADIO DE TENA** | **Municipio: TENA CUND.** | **Hora: 2:00PM** | **N° de sesión: 7** | **N° de semana: 101** |
| **Nombre del Formador: MAIRON STIVEN ARIAS VELOSA** | | | | **N° de deportistas: 10** | | **Edades: 6 A 10** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: evaluar mediante un test de coordinacion** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: realizar en zigzag con balon para medir la coordinacion dinamica.** | | | | | | |
| **Objetivo TECNICOS: conduccion. Pase.** | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| 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 MI** | | **MATERIALES Y RECURSO conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** dar la vienvenida y explicacion y | Introduccion a la clase | **x** | 5MIN | |
| **2.** entrega de consentimientos y | llamado a lista | **x** | 1MIN | |
| **3.** preparan la musculatura a fin de | Movilidad Articular | **x** | 5MIN | |
| **4.** ejercicios especificos para aumentar la temperatura corporal. | Calentamiento | **x** | 9MIN | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | **iempo 90 MI** | | **MATERIALES Y RECURSO conos, escaleras,** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** ejercicios polimotores | Resistencia | Aerobica | **x** | 6min | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** carrera. | | esplazamient | **x** | 3min | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | trones Basicos de Movimier | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO balon conos** |
|---|---|---|---|---|
| **1.test de coordinacion pasar los obstaculos.** | **x** | | **9MIN** | |
| **2.En zig- zag luego debera anotar a la** | **x** | | **5MIN** | |
| **3. realizar penales con el empeine** | **x** | | **6 MIN** | |
| **4. partido para el disfrute de los niños** | **x** | **x** | **2X22MIN 8MIN DE RECUPERACION** | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 M** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | x | ejercicios estaticos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | x | respeto, trabajo en equipo | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones gene | | | | |

**FIRMA FORMADOR:** MAIRON STIVEN ARIAS VEL



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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **17-dic** | **Lugar: estadio de tena** | **MUNICIPIO: LA gran via** | **Hora: 1:30pm** | **N° de sesión: 8** | **N° de semana: 102** |
| **Nombre del Formador: mairon stiven arias velosa** | | | | **N° de deportistas: 10** | | **Edades: 6 A 8 AÑOS** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**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 su 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** | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platill** |
|---|---|---|---|---|
| 1.explicacion de la metologia de trabajo | introducion a la clase | x | 5 | |
| 2.verficacion de asistencia | llamado a lista | x | 5 | |
| 2. ejercicios de especificos de circunducion y felzion y estencion. | movilidad articular | x | 5 | |
| 3. JUEGOS PREDEPORTIVOS | calentamiento | x | 5 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **RIALES Y RECURSO: Conos, platillos y ba** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| 1. juego de congelados | Fuerza | Maxima | | | |
| 2. | | Explosiva | **X** | 5 | |
| 3. | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. juego de relevo con balon y sin balon pasando los obstaculos | | Anaerobica | **X** | 5 | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | 5 | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | X | 10 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **RIALES Y RECURSO: Conos, platillos y ba** |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Acoplamiento | | | |
| 2. | Ritmo | x | 10 | |
| 3. trabajo de saltos 2 dos pies. | Equilibrio | | | |
| 4. Realizar trabajo de 1vs1 | Orientación | X | 5 | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | X | 10 | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | X | 20 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platill** |
|---|---|---|---|---|
| **1.**PARTIDOS DE MEDIO CAMPO | | **X** | 2x20min | |
| **2.** Competir con adversarios en el trasporte del balon | **x** | | 10min | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

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

**FIRMA FORMADOR: MAIRON STIVEN ARIAS VELOSA**



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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **20-dic** | **Lugar: estadio de** | **MUNICIPIO: LA gran via** | **Hora: 9:30pm** | **N° de sesión: 10** | **N° de semana: 103** |
| **Nombre del Formador: mairon stiven arias velosa** | | | | **N° de deportistas: 10** | | **Edades: 6 A 8 AÑOS** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: Fortalecer los patrones básicos de movimiento** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: genera alegría mientras aprender a dominar sus acciones tecnicas en el futbol.** | | | | | | |
| **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** | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platill** |
|---|---|---|---|---|
| 1.explicacion de la metologia de trabajo | introduccion a la clase | x | 5min | |
| 2. verficacion de asistencia. | llamado a lista | x | 3min | |
| 2. Reconocimiento de partes del cuerpo y | movilidad articular | x | 5min | |
| 3. el juego de trasportar los conos. | calentamiento | x | 8min | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **RIALES Y RECURSO: Conos, platillos y ba** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO: Cuerda.** |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Acoplamiento | | | |
| 2. | Ritmo | | | |
| 3. juego de tiburones y leones. Saltar la cuerda derecha e izquierda, desplazarse al sitio nombrado. | Equilibrio | x | 10min | |
| 4. pasar la cuerda sin que lo toquen. | Orientación | x | 10min | |
| **5.** trasladar el cono sin dejar caer. | Diferenciación | x | 10min | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platill** |
|---|---|---|---|---|
| 1.partido en campo reduccido. | | X | 2x20min | |
| 2. trabajo de penales. | | X | 10min | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platill** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | X | elongacion | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | el valor de ser compañerista y ayudar al otro y simpre respetar a | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios | | X | PREGUNTAS DE DUDAS DE LA CLASE | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generale | | | | |

**FIRMA FORMADOR: MAIRON STIVEN ARIAS V**



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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **02/12/2022** | **Lugar:cund** | **Municipio: tena** | **Hora:1:30p** | **N° de sesión: 1** | **N° de semana: 95** |
| **Nombre del Formador: mairon stiven arias velosa** | | | | **N° de deportistas:** | | **Edades: 11-14** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General: reaccionar ante señales ópticas acústicas y ante objetos en movimiento.**

**Objetivo Especifico: Reconocer la velocidad de reacción como una cualidad fundamental y relevante, dentro del proceso de**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | X | Autodisciplina | | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimien | X | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 20 MI** | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** vienvenida, organiacion de la clase y explicacion de lo que se pretende hacer. | Introduccion a la clase | **x** | 6MIN | |
| **2.** verficacion de asisitencia | llamado a lista | **x** | 1MIN | |
| **3.** trabajos de circunduccion. | Movilidad Articular | **x** | 3MIN | |
| **4.** trote suabe al momento que suene el silvato aumentaran un poco la intensidad. | Calentamiento | **x** | 10MIN | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **empo 90 MI** | **MATERIALES Y RECURSO: CONOS, silbato** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6. se realizan en grupos de a 3 al momento del silvato deben desplazarse hasta el final del cono.** | | Desplazamiento | **x** | 10min | |
| **7. se ubican de frente uno de ellos debera cogerlo. al momento del sonido se para y debera tocar al compañero evitando que llegue a la linea de meta.** | | Reacciòn | **x** | 10MIN | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO CONOS Y ESCALERA COORDINATIVA** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6. se realizan grupos de 10 donde cada uno se enumera, al momento de la indicacion, debera salir rapidamente el numero que indico el ntrenador y llegar primero a tocar el balon.** | Reacción | x | 6min | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | atrones Basicos de Movimient | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. se realizan grupos de 10 donde cada uno se enumera, al momento de la indicacion, debera salir rapidamente el numero que nombro el entrenador y transportar el balon donde esta ubicado el cono dar la vuelta en el cono y llegar de nuevo a su lugar.** | **x** | | **10MIN** | |
| **2.** | | | **2x26MIN** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **05/12/2022** | **Lugar:cundinamarca** | **Municipio: tena** | | **Hora:1:30pm** | **N° de sesión: 1** | | **N° de semana: 96** | |
| **Nombre del Formador: mairon stiven arias velosa** | | | | | **N° de deportistas:** | | | **Edades: 11-14** | |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | | | | |
| **Objetivo General: reaccionar ante señales ópticas acústicas y ante objetos en movimiento.** | | | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Reconocer la velocidad de reacción como una cualidad fundamental y relevante, dentro del proceso de formación base en futbol en jóvenes de 12 a 14 años.** | | | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | | | |
| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | | | |
| Respeto | | Convivencia | X | | Autodisciplina | | Participaciòn | X | |
| Honestidad | | Justicia | | | Reconocimiento | | Autodominio | | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | X | | Juego Limpio | | Recompensa | | |

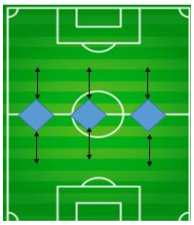
**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

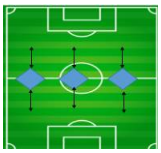
| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** vienvenida, organiacion de la clase y explicacion de lo que se pretende hacer. | Introduccion a la clase | **x** | 6MIN | |
| **2.** verficacion de asisitencia | llamado a lista | **x** | 1MIN | |
| **3. trabajos de circunduccion.** | Movilidad Articular | **x** | 3MIN | |
| **4.** trote suabe al momento que suene el silvato aumentaran un poco la intensidad. | Calentamiento | **x** | 10MIN | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO: CONOS** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7. se ubican de forma horizontal grupos de 5. se comienza realizando una serie de movimientos en el puesto y a la indicacion del entrenador deberan realizar una capacidad por ejemplo giro y rapidamente salir y llegar al cono de indicacion. Los dos ultimos que perdierden. se realizara diferentes variables de capacidades de orientacion.** | | Reacciòn | **x** | 10MIN | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO CONOS Y ESCALERA COORDINATIVA** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | |  |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6. se distribuyen grupos de 5 conformanando 4 filas de 4 el entrenador dara la indicacio y deberan salir y realizar zig-zag y desplazarse de forma lateral donde se hubica el cono. Debera pasar por todos los objectos conformado una fifura de diamante. VARIABLE: hacer el mismo proceso pero luego tendra que pasar con la esacalera de coodinacion. las felchas indican que debera seralizar en zig-zag y relizar toda el movimiento triangular hasta llegar a su puesto.** | Reacción | x | 10MIN | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. Realizar el zig-zag y al terminar pasar el balón con el interior a la fila que se encuentra en frente. Volver corriendo a tu fila. Luego se realiza una varinates para darle mas dinamica al ejercicio de conduccion de balo y pase.** | **x** | | **10MIN** |  |
| **2. realizar modo de juego en todo el campo para que los deportistas puedan familiarizarse en esta disciplina** | | **x** | **2x26MIN** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | x | ejercicios pasivos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | x | Generar un ambiente de cordialidad y respeto | |
| 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:** | **07/12/2022** | **Lugar:ESTADIO DE TENA** | **Municipio: TENA CUND** | **Hora:** | **N° de sesión: 1** | **N° de semana: 97** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Nombre del Formador: MAIRON STIVEN ARIAS VELOSA** | | | | **N° de deportistas:** | | **Edades:11 A 14** | |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: DESARROLAR O MANTENER EL NIVEL DE GESTOS TECNICOS Y MOTRICES** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: OFENSIVOS: MANTENER DEFENSIVOS:EVITAR MANTENER** | | | | | | | |
| **Objetivo Tactico APOYOS, DESMARQUES DE APOYO, AMPLITUD, MOVILIDAD TECNICOS: CONTROL, CONDUCCION, REGATI** | | | | | | | |
| **Objetivo psicologicos: ATENCION, CONCENTRACION, SEGURIDAD, CAPACIDADES COGNITIVAS.** | | | | | | | |
| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
| Respeto | **X** | Convivencia | | Autodisciplir | X | Participaciòr | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | X |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimien | X | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. DAR LA VIENVENIDA Y EXPLICACION DEL** | Introduccion a la clase | **X** | 5 MIN | **NINGUNO.** |
| **2. ENTREGA CONSENTIMIENTOS Y** | llamado a lista | **X** | 1MIN | |
| **3. conseguir el mayor rango de movilidad** | Movilidad Articular | **X** | 4 MIN | |
| **4. calentamiento continuo. preparar al** | Calentamiento | **x** | 10MIN | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **empo 90 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | esplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | rones Basicos de Movimie | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** el reloj. Se hacen dos equipos de igual numero de jugadores, unos se ponen en circulo con un balon y los otros fuera, se trata de ver quien consigue dar mas pases en el tiempo que los de afuera dan una vuelta haciendo relevos conducciendoun balon. Es decir, los del circulo van | **x** | | **15MIN** |  |
| **2.** posesion 5x5+2 comodin ofensivos. Se reparte 4 porterias pequeñas colocandas en las esquinas de la zona. Para hacer punto hay que realizar un pase con un compañero o comodin a traves de la porteria. Cada equipo difiende y ataca las 4 porterias. Toque libre, no se puede | | **x** | **16MIN** | **conos, balones, dimensiones:20x30m. Duracion: 2x8´** |
| **3.** Mejora del tiro, con pases, control orientado y desmarque. Delimitamos con | | | |  |



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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **09/12/2022** | **Lugar:cund** | **Municipio: tena** | **Hora:1:30p** | **N° de sesión: 2** | **N° de semana: 98** |
| **Nombre del Formador: mairon stiven arias velosa** | | | | **N° de deportistas:** | | **Edades: 11-14** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Trabajar la posesión de balón en espacios reducidos. Además el ejercicio tiene tareas especificas para ambos equipos.**

**Objetivo Especifico: mantener la posecion de balon.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | X | Autodisciplina | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | Autodomini | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimien | X | Juego Limpio | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MI** | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **1.** vienvenida, organiacion de la clase y | Introduccion a la clase | | **x** | 6MIN | |
| **2.** verficacion de asisitencia | llamado a lista | | **x** | 1MIN | |
| **3.** trabajos de circunduccion. | Movilidad Articular | | **x** | 3MIN | |
| **4.** trote suabe al momento que suene | Calentamiento | | **x** | 10MIN | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **empo 90 MI** | **MATERIALES Y RECURSO: CONOS, silbato** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6. ejercicios ludicos.** | | Desplazamiento | **x** | 10min | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO CONOS Y ESCALERA COORDINATIVA** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | trones Basicos de Movimien | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. cuadro reducido intentando mantener el balon realizando 6 toques para salir de la sona y anotar. Robar el valon para poder anotar en algunas de las dos porterias.** | **x** | | **12MIN** | |
| **2. trabajo posesion,21 toques luego cabio de cuadro.** | **x** | | **10MIN** | |
| **3. realizar modo juego trabajando la posesion.** | | | **2x25min** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | x | ejercicios pasivos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase | | x | Generar un ambiente de | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones ge | | | | |



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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **12/12/2022** | **Lugar:cundinamarca** | **Municipio: tena** | **Hora:1:30pm** | **N° de sesión: 2** | **N° de semana: 99** |
| **Nombre del Formador: mairon stiven arias velosa** | | | | **N° de deportistas:** | | **Edades: 11-14** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: trabajar la posesión de balón en espacios reducidos.**

**Objetivo Especifico: mantener la posecion de balon.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | X | Autodisciplina | | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodomini | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimiento | X | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** vienvenida, organiacion de la clase y | Introduccion a la clase | **x** | 6MIN | |
| **2.** verficacion de asisitencia | llamado a lista | **x** | 1MIN | |
| **3.** trabajos de circunduccion. | Movilidad Articular | **x** | 3MIN | |
| **4.** el reloj | Calentamiento | **x** | 10MIN | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **iempo 90 MI** | **MATERIALES Y RECURSO: CONOS, silbato** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6. juegos ludicos triki** | | Desplazamiento | **x** | 10min | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** 4vs2 con asistencia | **x** | | **12MIN** |  |
| **2.**repliegue, enfretamiento 4vs2 | **x** | | **10MIN** | |
| **3.** defensa y finalizacion 2vs4 dos defiende 4 atacan | **x** | | **10MIN** | |
| **4.** sistema de juego 4-3-3 vs 4-4-2 | **x** | **x** | **2x25min** | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | x | ejercicios pasivos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | x | Generar un ambiente de | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR: mairon stiven arias velosa**



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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **14/12/2022** | **Lugar:cund** | **Municipio: tena** | **Hora:1:30pm** | **N° de sesión: 2** | | **N° de semana: 100** |
| **Nombre del Formador: mairon stiven arias velosa** | | | | **N° de deportistas:** | | | **Edades: 11-14** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: trabajar la posesión de balón en espacios reducidos.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: mantener la ´posecion de balon.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 20 MI** | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** vienvenida, organiacion de la clase y | Introduccion a la clase | **x** | 6MIN | |
| **2.** verficacion de asisitencia | llamado a lista | **x** | 1MIN | |
| **3.** trabajos de circunduccion. | Movilidad Articular | **x** | 3MIN | |
| **4.** trote suabe. | Calentamiento | **x** | 10MIN | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **empo 90 MI** | **MATERIALES Y RECURSO: CONOS, silbato** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6. juegos ludicos.** | | Desplazamiento | **x** | 10min | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO CONOS Y ESCALERA COORDINATIVA** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | trones Basicos de Movimien | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** ejercicios en espacio reducido cambio de orientacion. | **x** | | **12MIN** |  |
| **2.**repliegue, enfretamiento 4vs2 | **x** | | **10MIN** | |
| **3.** defensa y finalizacion 2vs4 dos | **x** | | **10MIN** | |
| **4.** sistema de juego 4-3-3 vs 4-4-2 | **x** | **x** | **2x25min** | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | x | ejercicios pasivos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase | | x | Generar un ambiente de | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones ge | | | | |

**FIRMA FORMADOR: mairon stiven arias**



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

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **15/12/2022** | **Lugar:cundinamarca** | | **Municipio: tena** | | **Hora:1:30pm** | **N° de sesión: 3** | | **N° de semana: 101** |
| **Nombre del Formador: mairon stiven arias velosa** | | | | | | **N° de deportistas: 30** | | | **Edades: 11-14** |
| **INICIACIÓN** | | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | | | |
| **Objetivo General: realizar y profundizar ejercicios en casa.** | | | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: profundizar el conocimiento en temas relacionados al fútbol** | | | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | X | Autodisciplina | | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimien | X | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 20 MI** | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** vienvenida, organiacion de la clase y | Introduccion a la clase | **x** | 6MIN | |
| **2.** verficacion de asisitencia | llamado a lista | **x** | 1MIN | |
| **3.** trabajos de circunduccion. | Movilidad Articular | **x** | 3MIN | |
| **4.** trote suabe. | Calentamiento | **x** | 10MIN | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **empo 90 MI** | **MATERIALES Y RECURSO: CONOS, silbato** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** sentadillas | | Explosiva | **x** | 4x60sg descnaso | |
| **3.** trabajo de acondicionamiento fisico en casa. Burpees | Resistencia | Aerobica | **x** | 3x60sg descanso 2min | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | **x** | 10min | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** explicacion mediante un video sobre el | | | **20min** | |
| **2.** evidencias fotograficas sobre el trabajo fisico. | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | x | ejercicios pasivos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | x | Generar un ambiente de | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | respeto y compromiso. | |
| 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:cundinamarca** | **Municipio: tena** | **Hora:1:30pm** | **N° de sesión: 3** | **N° de semana: 102** |
| **Nombre del Formador: mairon stiven arias velosa** | | | | **N° de deportistas:** | | **Edades: 11-14** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General: realizar partidos de integracion hombres y mujeres.**

**Objetivo Especifico: trabajar el sistema de juego 4.4.2**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | X | Autodisciplina | | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimien | X | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MI** | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **1.** vienvenida, organiacion de la clase y explicacion | Introduccion a la clase | | **x** | 6MIN | |
| **2.** verficacion de asisitencia | llamado a lista | | **x** | 1MIN | |
| **3.** trabajos de circunduccion. | Movilidad Articular | | **x** | 3MIN | |
| **4.** trote suabe. | Calentamiento | | **x** | 10MIN | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **empo 90 MI** | **MATERIALES Y RECURSO: CONOS, silbato** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | **x** | 30min | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO CONOS Y ESCALERA COORDINATIVA** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | atrones Basicos de Movimient | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** realizar partirdos amistosos de integracion entre | **x** | **x** | **2x40min** | |
| **2.** fortaleciendo los sistemas de juego. 4-4-2 | **x** | **x** | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | x | ejercicios pasivos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | x | Generar un ambiente de | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | respeto y compromiso. | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |



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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 19/12/2022 | **Lugar:cundinamarca** | **Municipio: tena** | **Hora:1:30pm** | **N° de sesión: 3** | **N° de semana: 103** |
| **Nombre del Formador: mairon stiven arias velosa** | | | **N° de deportistas:** | | **Edades: 11-14** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: medir la fuerza abdominal de los deportistas.**

**Objetivo Especifico: aplicar un test de fuerza dinámica local de los músculos anteriores del tronco y realizar el mayor número**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | X | Autodisciplina | | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodomini | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimien | X | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 20 MI** | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** vienvenida, organiacion de la clase y | Introduccion a la clase | **x** | 6MIN | |
| **2.** verficacion de asisitencia | llamado a lista | **x** | 1MIN | |
| **3.** trabajos de circunduccion. | Movilidad Articular | **x** | 3MIN | |
| **4.** trote suabe. | Calentamiento | **x** | 10MIN | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **empo 90 MI** | **MATERIALES Y RECURSO: CONOS, silbato** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** test de fuerza abdominal. | Fuerza | Maxima | | |  |
| **2.** | | Explosiva | **x** | 30min | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |



| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO CONOS Y ESCALERA COORDINATIVA** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | atrones Basicos de Movimient | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** ejercicios en espacio reducido cambio de | **x** | | |  |
| **2.** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** realizar juego para familiarizarse en el area de campo. | **x** | **x** | **2x25min** | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | x | ejercicios pasivos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | x | Generar un ambiente de | |
| 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:** | **01/12/2022** | **Lugar:estad** | **Municipio: tena cundinan** | **Hora: 3:30pm** | **N° de sesión: 1** | **N° de semana: 95** |
| **Nombre del Formador:mairon stiven arias velosa** | | | | **N° de deportistas: 19** | | **Edades: 14-17años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | **x** |

**Objetivo General: trabajar la posecion de balon y intentar mejorar la precision de los pases**

**Objetivo Especifico: Favorecer la posesión de balón mediante toques rápidos y cortos priorizando los movimientos de desmarque y constante movilidad.**

**Objetivo Tecnico: control, pase, movilidad, regate. TACTICO: apoyos, desmarques, cambio de orientacion.**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 20 MI** | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** esplicacion de la metodologia que | Introduccion a la clase | **x** | 5 | |
| **2.** realizar asistencia y verificacion de | llamado a lista | **x** | 2 | |
| **3.** realizar Los ejercicios de movilidad | Movilidad Articular | **x** | 3 | |
| **4.** realizar una serie de ejercicios que | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **empo 90 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** trote. | Resistencia | Aerobica | **x** | 10min | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.**1vs1 dribbling | **x** | **x** | **10min** |  |
| **2.**2vs1 driblin, ataque y defensivo. | | | **10min** | |
| **3** 3vs1 driblin y pase | | | **10min** | |
| **4.** sistema de juego. | | | **2x22min** | |

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | X | Alcanza amplitudes | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase | | | ES DISCIPLINADO Y | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones ge | | | | |

firma del formador: mairon stiven arias velosa



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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **03/12/2022** | **Lugar:estadio d** | **Municipio: tena cundin** | **Hora: 3:30p** | **N° de sesión: 1** | | **N° de semana: 96** |
| **Nombre del Formador:mairon stiven arias velosa** | | | | **N° de deportistas:** | | | **Edades: 14-17años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **x** |

**Objetivo General: Favorecer la posesión de balón mediante toques rápidos y cortos priorizando los movimientos de**

**Objetivo Especifico: mantener y recuperar la posesión del balón mediante el ejercicio.**

**Objetivo Tecnico: control, pase, movilidad, regate. TACTICO: apoyos, desmarques, cambio de orientacion.**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **x** | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòr | |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominic | |
| Trabajo en equipo | x | Cumplimiento | | Juego Limpi | x | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** esplicacion de la metodologia que se llevara acabo. | Introduccion a la clase | **x** | 5 | |
| **2.** realizar asistencia y verificacion de | llamado a lista | **x** | 2 | |
| **3.** realizar Los ejercicios de movilidad | Movilidad Articular | **x** | 3 | |
| **4.** realizar una serie de ejercicios que | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

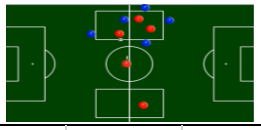
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **empo 90 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaci òn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** juego pan quemado. Buscar el objecto frio o caliente - | | Anaerobica | **x** | 10MIN | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | esplazamiento | | | |
| **7.** los participantes se ubican de aparejas | | Reacciòn | **x** | 10MIN | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | rones Basicos de Movimie | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** se realiza dos cuadros uno grande otro en | **x** | **x** | **15MIN** |  |
| **2.** dividimos un caudro en 4 zonas en una | | **x** | **15MIN** | |
| **3** rondo sistemico + transiciones+cambio de | x | x | **15MIN** | |
| **4.** realizar juego para familiarizarse en erea | | **x** | **35MIN** | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 M** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | X | Alcanza amplitudes |  |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | ES DISCIPLINADO Y | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones general | | | | |

firma del formador: mairon stiven arias velosa



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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **06/12/2022** | **Lugar:ESTADIO DE TENA** | **Municipio: TENA CUND** | **Hora: 3:30P** | **N° de sesión: 1** | **N° de semana: 97** |
| **Nombre del Formador: MAIRON STIVEN ARIAS VELOSA** | | | | **N° de deportistas:** | | **Edades: 15 A 17** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: conservar el balon en diferentes zonas, transferencia de pressing en distintas superficies en solitario o con** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Realizar la acción de contraataque de forma rápida y asegurando la posesión del balón.** | | | | | | |
| **Objetivo Tactico APOYOS, DESMARQUES DE APOYO, AMPLITUD, MOVILIDAD TECNICOS: CONTROL, CONDUCCION, REGATE Y P** | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | | Autodisciplir | X | Participaciòr | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodomini | X |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimien | X | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** dar la vienvenida y explicacion del nuevo | Introduccion a la clase | **X** | 5 MIN | |
| **2.**ENTREGA CONSENTIMIENTOS Y INSCRIPCION | llamado a lista | **X** | 1MIN | |
| **3.** conseguir el mayor rango de movilidad | Movilidad Articular | **X** | 4MIN | |
| **4.** Trotar en forma continua manteniendo la | Calentamiento | **x** | 10MIN | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **empo 90 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | esplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | rones Basicos de Movimie | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** realizan en dos zonas En el rondo pequeño se comienza a jugar sin jugador presionante dándose pases entre los jugadores en el otro rondo que es un poco mas grande se realiza un rondo 5x2 si un jugador que presiona recupera el balón intercambiara el rol con el jugador que perdió la posesión, el jugador que perdió la posesión se ira corriendo a recuperar el balón en la otra zona.<br>En el rondo pequeño solo puede haber como máximo un recuperador mientras que en el grande puede haber 1 o 2 | control de balon y pases | **x** | **15MIN** |  |
| **2.** ejercicio de mantenimiento transiciones pase largo bajo oposicion y ataques divididos dos zonas separadas en una de ellas se realiza un 5x2 mientras en la otra zona espera 3 jugadores, si los dos jugadores que presionan consiguen robar el balon tendra que realizar un pase largo aereo a la zona, el equipo que consiga dar 10 pases seguidos podra atacar a porteria mientras que el otro equipio defendera si consigue robar en ese ataque podra atacar en dos porterias pequeñas. | **pase largo** | **oposicion y ataques** | **15MIN** |  |
| **3**. en un campo de 30x20 a un situacion de juego 3 contra 3 mas 1 neutral neutal | | | |  |



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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **08/12/2022** | **Lugar:estadio de tena** | **Municipio: tena cundin** | **Hora: 3:30p** | **N° de sesión: 4** | **N° de semana: 98** |
| **Nombre del Formador:mairon stiven arias velosa** | | | | **N° de deportistas:** | | **Edades: 14-17años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **x** | |

**Objetivo General: Favorecer la posesión de balón mediante toques rápidos y cortos priorizando los movimientos de desmarque**

**Objetivo Especifico: mantener y progresar posesión del balón, mediante el juego interior y exterior favorecido por los desmarqu**

**Objetivo Tecnico: control, pase, movilidad, regate. TACTICO: apoyos, desmarques, cambio de orientacion, espacios libres**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòr | |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodomini | |
| Trabajo en equipo | x | Cumplimiento | | Juego Limpio | x | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** dar la vienvenida a los nuevos integrantes de la | Introduccion a la clase | x | 5 | |
| **2.** realizar asistencia y verificacion de cumpliento | llamado a lista | x | 2 | |
| **3.** realizar Los ejercicios de movilidad articular | Movilidad Articular | x | 3 | |
| **4.** realizar una serie variada de ejercicios que | Calentamiento | x | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | empo 90 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | esplazamiento | | | |
| **7.** los participantes se ubican de aparejas forma vertical. Al momento que el entrenador muestre el color del cono debera salir rapidamente en el color indicado. | | Reacciòn | x | 10MIN |  |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | rones Basicos de Movimie | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** POSESIÓN 5X5 AYUDAS Y APOYOS. Ejercicio de posesión para la mejora del juego combinativo mediante ayudas permanentes y apoyos al poseedor del balón. Se juega una posesión 5x5 como indica el grá co con una zona central marcada donde el equipo poseedor del balón puede tener 2 jugadores y el que intenta recuperar el balón sólo 1 jugador. Para hacer gol en cualquiera de las mini porterías la deben tocar dos jugadores en la zona central. | | x | **3'5 15MIN** |  |
| **2.** dividimos 2 cuadros iguales y uno mas pequeño participaran 15 jugadores donde en los cuadros grande abran Abran 5 jugadores y en la mitad 3 jugadores y dos estaran atacando para recuperar el balon, comienzan a realizar entre ellos mismo toques hasta que todo el grupo haya tocado el | | x | **15MIN** |  |



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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **10/12/2022** | **Lugar:estad** | **Municipio: tena cundin** | **Hora: 3:30p** | **N° de sesión: 4** | **N° de semana: 99** |
| **Nombre del Formador:mairon stiven arias velosa** | | | | **N° de deportistas:** | | **Edades: 14-17años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **x** | |

**Objetivo General: Favorecer la posesión de balón mediante toques rápidos y cortos priorizando los movimientos de**

**Objetivo Especifico: mantener y recuperar la posesión del balón mediante el ejercicio.**

**Objetivo Tecnico: control, pase, movilidad, regate. TACTICO: apoyos, desmarques, cambio de orientacion.**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** dar la vienvenida a los nuevos | Introduccion a la clase | **x** | 5 | |
| **2.** realizar asistencia y verificacion de | llamado a lista | **x** | 2 | |
| **3.** realizar Los ejercicios de movilidad | Movilidad Articular | **x** | 3 | |
| **4.** realizar una serie variada de ejercicios que provocan aumento de la actividad muscular. El ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria para poner en macha todos los órganos de nuestro cuerpo. | Calentamiento | **x** | 10 | |

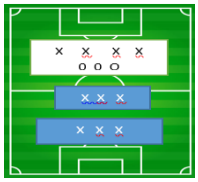
**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | iempo 90 MI | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | esplazamiento | | | |
| **7.** los participantes se ubican de | | Reacciòn | **x** | 10MIN | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades** | | **Tiempo** | **M** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | rones Basicos de Movimie | | | |




**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** POSESIÓN 4X3x3 AYUDAS Y APOYOS recuperar el balón sólo 3 jugadores Para anotar. Variable: rotar todos los jugadores, los defensas pasan a la mitad de campo y etc. Cambio de orietacion al realizar 15 toques. | | **x** | **15MIN** |  |
| **2.** rondo en 2 zonas para 10 jugadores. Se hara un rondo 4 contra 2 a un determinado numero de pases se cambiara de zona o bien tiene que tocar todos. | | **x** | **15MIN** |  |



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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **12/12/2022** | **Lugar:estad** | **Municipio: tena cundinar** | **Hora: 3:30p** | **N° de sesión: 2** | | **N° de semana: 100** |
| **Nombre del Formador:mairon stiven arias velosa** | | | | **N° de deportistas:** | | | **Edades: 14-17años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **x** |

**Objetivo General: Favorecer la posesión de balón mediante toques rápidos y cortos priorizando los movimientos de**

**Objetivo Especifico: mantener y recuperar la posesión del balón mediante el ejercicio.**

**Objetivo Tecnico: control, pase, movilidad, regate. TACTICO: apoyos, desmarques, cambio de orientacion.**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** dar la vienvenida a los nuevos | Introduccion a la clase | **x** | 5 | |
| **2.** realizar asistencia y verificacion de | llamado a lista | **x** | 2 | |
| **3.** realizar Los ejercicios de movilidad | Movilidad Articular | **x** | 3 | |
| **4.** realizar una serie de ejercicios que | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **iempo 90 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciò n** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** juego ludico.triki | | Anaerobica | **x** | 10MIN | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** los participantes se ubican de | | Reacciòn | **x** | 10MIN | |
| **8.** | | Estatica | | | |
| **9.** | Flexibilidad | Dinamica | | | |

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** se realiza dos cuadros uno grande otro en la mitad, deberan realizar 21 toques luego de cumplir, pasaran inmediatamente al cuadro mas pequeño hasta cumplir el onjectivo de | **x** | **x** | **15MIN** | |
| **2.** dividimos un caudro en 4 zonas en una zona 5vs3 y en la zona opusta 2, al cumplir los toques indicado por el entrenador deben balancear defensivamente el equipo y trasladarse a la zona opuesta donde estan situados actualmente sus | | **x** | **15MIN** |  |
| **3** rondo sistemico + transiciones+cambio de orientacion. | x | x | **15MIN** |  |
| **4.** realizar juego para familiarizarse en | | **x** | **35MIN** | |



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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 14/12/2022 | **Lugar:cund** | **Municipio: tena** | **Hora:3:30pm** | **N° de sesión: 3** | **N° de semana: 101** |
| **Nombre del Formador: mairon stiven arias velosa** | | | **N° de deportistas:** | | **Edades: 11-14** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: mejorar y correguir los movimientos defensivos.**

**Objetivo Especifico: trabajar en espacio reducidos.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | X | Autodisciplina | | Participaciòn | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodomini | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimien | X | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 20 MI** | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** vienvenida, organiacion de la clase y | Introduccion a la clase | **x** | 6MIN | |
| **2.** verficacion de asisitencia | llamado a lista | **x** | 1MIN | |
| **3.** trabajos de circunduccion. | Movilidad Articular | **x** | 3MIN | |
| **4.** trote suabe. | Calentamiento | **x** | 10MIN | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **empo 90 MI** | **MATERIALES Y RECURSO: CONOS, silbato balones** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | **x** | 10min | |
| **4.** juego el bus. Variable conducciendo el balon | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | **x** | 6min | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO CONOS Y ESCALERA COORDINATIVA** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | atrones Basicos de Movimient | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** 2 zonas 5vs2 realizan 10 toques luego realiza el cambio de orientacion y 3 jugadores deberan trasladarse a la segunda zona para realizar el mismo proceso y evitar que el contricante robe el balon. | **x** | **x** | **15min** | **conos y arco** |
| **2.** rondos y cambio de orienctacion. Se realizan 3 zonas en diferente zonas, en la primera 10 toques al completar cabia de orientacion en la segunda zona 15 y por ultimo 20 toques. | | **x** | **10min** | |
| **3.** realizar partdio reducido | **x** | **x** | **2x22min** | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | x | ejercicios pasivos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase | | x | Generar un ambiente de | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios | | | respeto y compromiso. | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones ge | | | | |



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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **15/12/2022** | **Lugar:estad** | **Municipio: tena cundin** | **Hora: 3:30p** | **N° de sesión: 3** | **N° de semana: 102** |
| **Nombre del Formador:mairon stiven arias velosa** | | | | **N° de deportistas:** | | **Edades: 14-17años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **x** |
| **Objetivo General: Favorecer la posesión de balón mediante toques rápidos y cortos priorizando los movimientos de** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: mantener y progresar posesión del balón, mediante el juego interior y exterior favorecido por los de** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico: control, pase, movilidad, regate. TACTICO: apoyos, desmarques, cambio de orientacion, espacios libres** | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

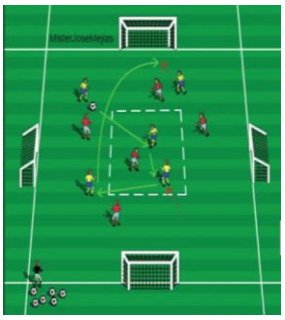
| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MI** | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **1.** dar la vienvenida a los nuevos | Introduccion a la clase | | **x** | 5 | |
| **2.** realizar asistencia y verificacion de | llamado a lista | | **x** | 2 | |
| **3.** realizar Los ejercicios de movilidad | Movilidad Articular | | **x** | 3 | |
| **4.** juego triki | Calentamiento | | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **empo 90 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | | Maxima | | | |
| **6.** | | esplazamiento | | | |
| **7.** los participantes se ubican de forma de recta horizontal. Elado derecho sera par y el izquierdo impar, los deportistas realizan una serie de movimientos en su puesto esperando la indicacion del entrenador, para dar salida debera desarrollar una operación matematica para saber si es impar o par. ejemplo 2+5=7 deberan salir | Velocidad | Reacciòn | **x** | 10MIN |  |
| **8.** | | Estatica | | | |
| **9.** | Flexibilidad | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | rones Basicos de Movimie | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** POSESIÓN 5X5 AYUDAS Y APOYOS. Ejercicio de posesión para la mejora del juego combinativo mediante ayudas permanentes y apoyos al poseedor del balón. Se juega una posesión 5x5 como indica el grá co con una zona central marcada donde el equipo poseedor del balón puede tener 2 jugadores y el que intenta recuperar el balón sólo 1 jugador. Para hacer gol en cualquiera de las mini porterías la deben tocar dos jugadores en la zona central. | | **x** | **3'5 15MIN** |  |



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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 16/12/2022 | **Lugar:estadio de tena** | **Municipio: tena cundinamarca** | **Hora: 3:30p** | **N° de sesión: 3** | **N° de semana: 103** |
| **Nombre del Formador:mairon stiven arias velosa** | | | **N° de deportistas:** | | **Edades: 14-17años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **x** |
| **Objetivo General: medir la capacidad aeróbica de los deportistas.** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: implementar el test leger para medir sus potencialidades.** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico: control, pase, movilidad, regate. TACTICO: apoyos, desmarques, cambio de orientacion.** | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.** esplicacion de la metodologia que se llevara acabo. | Introduccion a la clase | x | 5 | |
| **2.** realizar asistencia y verificacion de cumpliento de clase. | llamado a lista | x | 2 | |
| **3.** realizar Los ejercicios de movilidad articular preparanso asi la musculatura a fin de evitar que las articulaciones sufran durante el entrenamiento | Movilidad Articular | x | 3 | |
| **4.** realizar una serie de ejercicios que provocan aumento de la actividad muscular. | Calentamiento | x | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | empo 90 MI | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** test de leger | Resistencia | Aerobica | x | 30min | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.realizar juego para familiarizarse en erea del campo** | x | x | 35min |  |
| **2.** | | | | |
| **3** | | | | |
| **4.** | | | | |

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | X | Alcanza amplitudes | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | ES DISCIPLINADO Y | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

firma del formador: mairon stiven arias velosa



# G+A1:J43OBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## PLAN DIARIO DE CLASE
## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 21/12/2022 | **Lugar:cund** | **Municipio: tena** | **Hora:3:30pm** | **N° de sesión: 4** | **N° de semana: 104** |
| **Nombre del Formador: mairon stiven arias velosa** | | | **N° de deportistas:** | | **Edades: 11-14** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |
| **Objetivo General: realizar y profundizar ejercicios en casa.** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: profundizar el conocimiento en temas relacionados al fútbol** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | X | Autodisciplina | | Participaciòr | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodomini | |
| Trabajo en equipo | | Cumplimien | X | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MI** | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **1.** vienvenida, organiacion de la clase y | Introduccion a la clase | | **x** | 6MIN | |
| **2.** verficacion de asisitencia | llamado a lista | | **x** | 1MIN | |
| **3.** trabajos de circunduccion. | Movilidad Articular | | **x** | 3MIN | |
| **4.** trote suabe. | Calentamiento | | **x** | 10MIN | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **empo 90 MI** | **MATERIALES Y RECURSO: CONOS, silbato** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaci òn** | | | |
| **1.** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2.** sentadillas | | Explosiva | **x** | 4x60sg descnaso 2min | |
| **3.** trabajo de acondicionamiento fisico en casa. Burpees | Resistencia | Aerobica | **x** | 3x60sg descanso 2min | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | esplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | **x** | 10min | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO CONOS Y ESCALERA COORDINATIVA** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | |
| **2.** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | rones Basicos de Movimie | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** explicacion mediante un video | | | **20min** | |
| **2.** evidencias fotograficas sobre el | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 M** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | x | ejercicios pasivos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase | | x | Generar un ambiente de | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios | | | respeto y compromiso. | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones ge | | | | |

TENA ¡Progresa! EN LAS MEJORES MANOS

# EL SUSCRITO SECRETARIO DE DESARROLLO SOCIAL DEL MUNICIPIO DE TENA CUNDINAMARCA

## CERTIFICA

Que **MAIRON STIVEN ARIAS VELOSA**, identificado con la Cédula de Ciudadanía **No. 1.072.429267** expedida en la Mesa Cundinamarca, presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL**, durante el período comprendido entre el 01 al 21 de diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

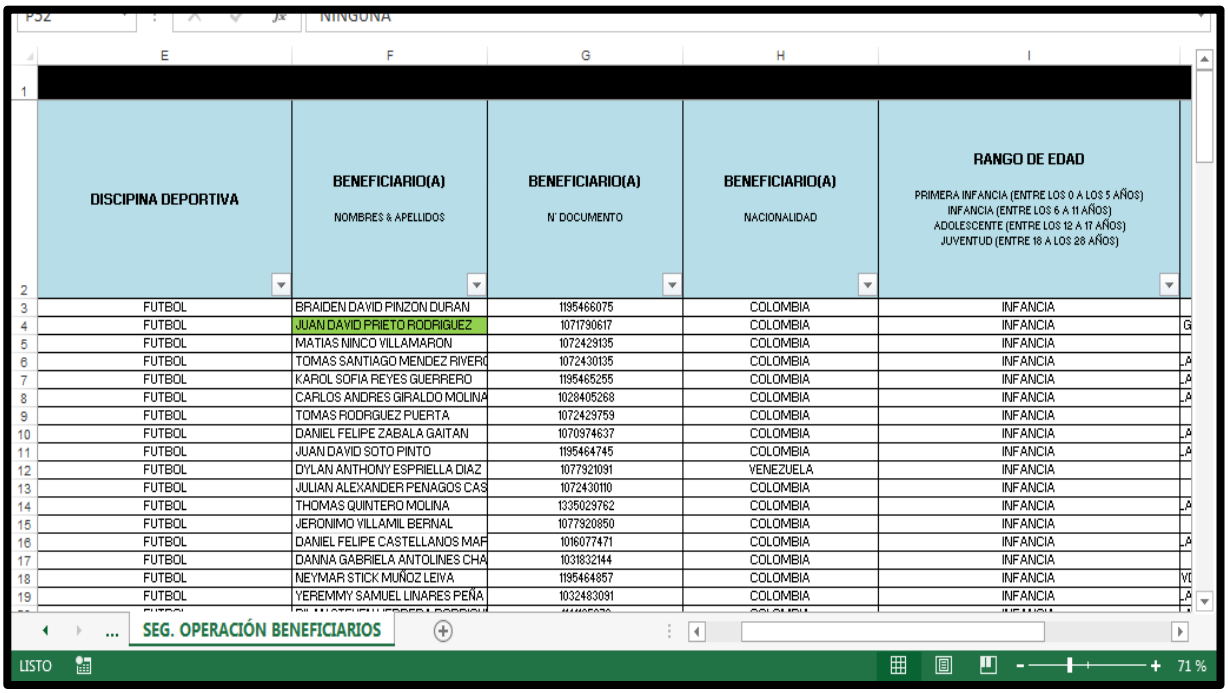
La presente se expide a los 15 días del mes de diciembre de 2022.

**ALEXANDRA PANADERO ARIAS**
Coordinadora de deportes.



| Proyectó | Revisó | Ruta de Documento | Aprobación |
|---|---|---|---|
| Sonia Milena Zamudio | Alejandro muñoz castillo | 120- 39 -04 | Version 1-2020 |

Escaneado con CamScanner



| DISCIPINA DEPORTIVA | BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS | BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO | BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD | RANGO DE EDAD (PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS)) |
|---|---|---|---|---|
| FUTBOL | BRAIDEN DAVID PINZON DURAN | 1195466075 | COLOMBIA | INFANCIA |
| FUTBOL | JUAN DAVID PRIETO RODRIGUEZ | 1071790617 | COLOMBIA | INFANCIA |
| FUTBOL | MATIAS NINCO VILLAMARON | 1072429135 | COLOMBIA | INFANCIA |
| FUTBOL | TOMAS SANTIAGO MENDEZ RIVERO | 1072430135 | COLOMBIA | INFANCIA |
| FUTBOL | KAROL SOFIA REYES GUERRERO | 1195465255 | COLOMBIA | INFANCIA |
| FUTBOL | CARLOS ANDRES GIRALDO MOLINA | 1028405268 | COLOMBIA | INFANCIA |
| FUTBOL | TOMAS RODRIGUEZ PUERTA | 1072429759 | COLOMBIA | INFANCIA |
| FUTBOL | DANIEL FELIPE ZABALA GAITAN | 1070974637 | COLOMBIA | INFANCIA |
| FUTBOL | JUAN DAVID SOTO PINTO | 1195464745 | COLOMBIA | INFANCIA |
| FUTBOL | DYLAN ANTHONY ESPRIELLA DIAZ | 1077921091 | VENEZUELA | INFANCIA |
| FUTBOL | JULIAN ALEXANDER PENAGOS CAS | 1072430110 | COLOMBIA | INFANCIA |
| FUTBOL | THOMAS QUINTERO MOLINA | 1335029762 | COLOMBIA | INFANCIA |
| FUTBOL | JERONIMO VILLAMIL BERNAL | 1077920850 | COLOMBIA | INFANCIA |
| FUTBOL | DANIEL FELIPE CASTELLANOS MAF | 1016077471 | COLOMBIA | INFANCIA |
| FUTBOL | DANNA GABRIELA ANTOLINES CHA | 1031832144 | COLOMBIA | INFANCIA |
| FUTBOL | NEYMAR STICK MUÑOZ LEIVA | 1195464857 | COLOMBIA | INFANCIA |
| FUTBOL | YEREMMY SAMUEL LINARES PEÑA | 1032483091 | COLOMBIA | INFANCIA |

SEG. OPERACIÓN BENEFICIARIOS

LISTO

71 %

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1IBOLcq87epV8hmF9b3in6nLUmruIqe-y/edit?usp=sharing&ouid=107231317458400328427&rtpof=true&sd=true

Bogotá D.C, 01 de marzo de 2022

**INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA**

Señores:
INDEPORTES CUNDINAMARCA

Por medio del presente documento me permito dar a conocer la estructura pedagógica que establezco con los monitores: **Daniel Alejandro Gomez Quintero, Mairon Stiven Arias Velosa, Alvaro Mauricio Rodriguez Calderon, Jossie Sebastian Hernandez Paez, Carlos Andres Chaparro Acuña, Nicolas Valentin Perez Bonilla, Pablo Enrique Pinzon Romero** correspondiente a la región del Tequendama para la disciplina del futbol.

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

OBJETIVO GENERAL

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS

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

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

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

POBLACION Y COBERTURA

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

**DESARROLLO TECNICO Y PEDAGOGICO ETAPA INICIACION**

OBJETIVO GENERAL

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS

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

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

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

UNIDADES TEMATICAS

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

METODOLOGIA

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

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

CRONOGRAMA DE TRABAJO

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

CONTROL Y EVALUACION

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

## DESARROLLO TÉCNICO Y PEDAGÓGICO ETAPA DE FUNDAMENTACIÓN

OBJETIVO GENERAL

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS

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

METODOLOGIA

Utilizar el método analítico, sobre todo para la corrección de determinados elementos técnicos. Alternancia del método analítico y global para el desarrollo de ejercicios, juegos, mediante las cuales nos permitan trabajar los contenidos establecidos, ya que

el primer método en mención nos permite identificar detalle una habilidad técnica compleja y el segundo permite ver como es ese movimiento técnico en la realidad (WEIN, 2000).

UNIDADES TEMATICAS

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

CRONOGRAMA DE TRABAJO

| *ACTIVIDAD* | *MES* | *DÍA* |
|---|---|---|
| *Control- conducción*<br>*Control- pase* | *MARZO* | *Semana 1 al 5* |
| *Control- remate*<br>*Conducción- control- pase* | *ABRIL* | *Semana 1 al 5* |
| *Control- conducción- remate* | *MAYO* | *Semana 1 al 5* |
| *Flexibilidad*<br>*Fuerza* | JUNIO | |

| | | |
|---|---|---|
| *Velocidad*<br>Resistencia<br>Coordinación | JULIO | |
| *Conceptos defensivos- ofensivos*<br>Posiciones del futbol<br>Reglamentación del juego<br>Principios básicos de base | *AGOSTO* | *Semana 1 al 5* |
| Respeto por el juego<br>Compañerismo<br>Higiene personal | *SEPTIEMBRE* | *Semana 1 al 5* |
| Trabajo en equipo<br>Estructura socio- afectiva | *OCTUBRE* | *Semana 1 al 5* |

CONTROL Y EVALUACION

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

## DESARROLLO TÉCNICO Y PEDAGÓGICO ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO

OBJETIVO GENERAL

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS

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

UNIDADES TEMATICAS

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

CRONOGRAMA DE TRABAJO

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

METODOLOGIA

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

*Refuerzos positivos y proceso de correcciones.*

*Entrenamiento adaptado a la realidad del juego.*

CONTROL Y EVALUACION

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

**ELABORA:**

Daniel Alejandro Gómez Quintero
Mairon Stiven Arias Velosa
Álvaro Mauricio Rodríguez Calderón
Jossie Sebastián Hernández Páez
Carlos Andrés Chaparro Acuña
Nicolas Valentín Pérez Bonilla
Pablo Enrique Pinzón Romero.

https://docs.google.com/document/d/1GqtdKL9GDqFzmtX0EfNZ4crwPCNPtvc4/edit?usp=sharing&ouid=107231317458400328427&rtpof=true&sd=true

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

# NIVEL INICIACION

| DEPORTE | NIVEL DE FORMACION | COMPONENTE FORMATIVO | No. | ELEMENTO FORMATIVO | OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO | No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO | No. | DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO | No. | DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | FISICO | 1 | Coordinacion | Educar la capacidad perceptiva mediante el ajuste del esquema corporal. | 10 HORAS | 1 | Actividades ludicas en pequeños grupos no mayor a 5 participantes, en los cuales se aborde la coordinacion viso-manual, por medio de la cual el niño goce en las diferentes actividades con variantes que ayuden a la compresion del contenido. En cada grupo de 4 integrantes cada niño tendra su respectivo balon, se les asignara las tareas de lanzar con las manos el balon hacia arriba y atraparlo sin dejarlo caer al suelo, luego la misma tarea pero se les pide que cuando lo lance debe realizar un aplauso y atrapar, la misma tarea pero cuando se lance el balon, el niño debe sentarse y levantarse para atrapar el elemento. Cada niño se encuentra ubicado en cada esquina del cuadrado, uno de ellos tiene el balon quien lo debe pasar rodando con la mano al otro cono y quedarse allí, el compañero suguiente hace la misma tarea. | 1 | Domina los movimientos involucrados en las diferentes actividades planteadas. |
| | | | | | | | 2 | Actividades ludicas en pequeños grupos no mayor a 5 participantes, en los cuales se aborde la coordinacion viso-pedica, por medio de la cual el niño goce en las diferentes actividades con variantes que ayuden a la compresion del contenido. Dentro del cuadrado se ubicaran 4 integrantes cada uno con balon, uno de ellos debera buscar atrapar a los demas compañeros llevando su propio balon con el pie para buscar atrapar a los demas, quienes deben huir con sus respectivo balon sin salirse fuera del cuadro. mediante la organizacion de 4 filas de 5 integrantes, la tarea consiste en que el primer niño de cada fila debe llevar el balon con el pie hasta el primer platillo y dejar el balon allí, posteriormente desplazarse al punto inicial sin balon, luego se dirige nuevamente hacia el balon para llevarlo hacia el siguiente cono, | 2 | Reconoce las diferentes formas para golper un elemento con precision. |
| | | | | | | | 3 | Actividades ludicas en pequeños grupos no mayor a 5 participantes, en los cuales se aborde la coordinacion viso-cabeza, por medio de la cual el niño goce en las diferentes actividades con variantes que ayuden a la compresion del contenido. Por parejas ubicados sobre un punto de partida, deberan llevar el globo de un punto a otro sostenindo el elemento entre ambos utilizando la cabeza hasta el punto indicado. La misma dinamica pero en esta ocasion debe llevar el balon rodandolo por el suelo con la cabeza a un punto determinado. | 3 | Conoce las diferentes formas de movilizar el elemento a traves de las diferentes superficies de la cabeza. |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | 2 | Habilidades locomotrices | Ejecutar movimientos que le permitan ajustar su accionar de manera armonica . | 10 HORAS | 1 | Actividades ludicas en pequeños grupos no mayor a 5 participantes, en los cuales se aborde el concepto locomotriz de la carrera por medio de la cual el niño goce en las diferentes actividades con variantes que ayuden a la compresion del contenido. Juegos de pillar de manera individual dentro de la zona demarcada. juego de blancos y negros. | 1 | Logra alcanzar la ejecucuion del movimiento a travs de una armonia de los diferentes elementos que envuelven esta habilidad en mencion. |
| | | | | | | | 2 | Actividades ludicas en pequeños grupos no mayor a 5 participantes, en los cuales se aborde el concepto locomotriz de los desplazamiento por medio del cual el niño goce en las diferentes actvidades con variantes que ayuden a la compresion del contenido. juego de la lleva en pequeños grupos, juego de las cogidas con las variantes que permitan | 2 | Reconoce sus movimientos en base a las diferentes manifestaciones de desplazamiento. |
| | | | | | | | 3 | Actividades ludicas en pequeños grupos no mayor a 5 participantes, en los cuales se aborde el concepto locomotriz del salto por medio de la cual el niño goce en las diferentes actividades con variantes que ayuden a la compresion del contenido. Juegos de relevos donde tienen que desplazarse de un punto a otro, teniendo que saltar por encima de los compañeros quienes estaran acostados en el suelo de manera vertical. la lleva pero se implica la norma que para poder descongelar debe pasar por encima del compañero. | 3 | E fectua los movimientos de manera eficiente para la ejecucion del patron. |
| | | | | | | | 4 | Actividades ludicas en pequeños grupos no mayor a 5 participantes, en los cuales se aborde el concepto locomotriz de levantarse en el cual el niño goce en las diferentes actividades con variantes que ayuden a la compresion del contenido. Mediante trabajo por parejas con balon, cada niño estara ubicado uno frente al otro a una distancia de 1mt donde el elemento estara ubicado en medio de ellos, cada niño estara sentado o acostado boca arriba o boca abajo, a la señal del silbato deben levantarse lo mas rapido posible en busca del balon. gana 1 punto el que llegue primero al elemento. Dentro del cuadrado demarcado por platillos, los niños deberan llevar el balon con el pie por todo el espacio, a la señal del silbato deben correr hacia un platillo y sentarse o acostarse segun se les indique. | 4 | Realiza de manera apropiada los movimientos correspondientes a la habilidad locomotriz. |
| | | | | | | | 5 | Actividades ludicas en pequeños grupos no mayor a 5 participantes, en los cuales se aborde el concepto locomotriz de rodar por medio de la cual el niño goce en las diferentes actividades con variantes que ayuden a la compresion del contenido. Por pequeñas filas cada grupo debera en lo posible contar con una colchoneta o de zona de cesped, el primero de cada fila a la señal del silbato debera rodar sobre la colchoneta hasta un punto y regresar al punto inicial para ser relevado por otro compañero, se modifican las diferentes acciones a realizar por parte de los niños. se conforman 5 circulos en diferentes partes del campo, donde se ubicaran 4 integrantes por cada espacio, la tarea consiste en que a la indicacion del silbato deben desplazarse a otro circulo diferente pero debieran desplazarse antes de llegar a otro, rodando.) | 5 | Desarrolla las diferentes manifestaciones de acuerdo a las formas planteadas. |
| | | | 3 | Habilidades manipulativos | Aprender a manejar y dominar un objeto | 10 HORAS | 1 | Actividades ludicas en pequeños grupos no mayor a 5 participantes, en los cuales se aborde el concepto de la habilidad manipulativa de golpear por medio de la cual el niño goce en las diferentes actividades con variantes que ayuden a la compresion del contenido. Por grupos de 4 integrantes deberan pasar el globo sin dejarlo caer al suelo por medio de golpeos con la cabeza, las manos, pies. juego de bolos. cada niño tendra su respectivo balon, entre ellos deberan competir para derrumbar la mayor cantidad de conos, utilizando las manos, pies para cumplir el objetivo. por pequeños grupos de 4 ,quienes se ubicaran en el espacio demarcado ,2 de ellos deberan ponchar a sus compañeros con una pelota de cuacho ,entre ellos deben pasarse la pelota para cumplir con el objetivo,los que huyen tienen 4 vaces donde no podras ser ponchados estos seran los platillos | 1 | Reconoce las diferentes formas para golper un elemento con precision. |
| | | | | | | | 2 | Actividades ludicas en pequeños grupos no mayor a 5 participantes, en los cuales se aborde el concepto locomotriz de recepcionar, por medio de la cual el niño goce en las diferentes actividades con variantes que ayuden a la compresion del contenido. por pequeños grupos de 4 ,quienes se ubicaran en el espacio demarcado ,2 de ellos deberan ponchar a sus compañeros con una pelota de cuacho ,entre ellos deben pasarse la pelota para cumplir con el objetivo,los que huyen tienen 4 huses donde no podran ser ponchados estos seran los platillos. en grupos pequeños de 6 integrantes,donde deberan pasarse el balon utilizando las manos, para poder anotar en los 2 conos,iscando el cono con el balon por medio de lanzamientos ubicados en cada esquina del cuadrado ,el que mas anotaciones haya realizado sera el ganado, cada | 2 | Maneja la habilidad de atrapar en diferentes contextos del juego. |
| | | | | | | | | Vez que el elemento caiga debera cambiar de equipo. | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 3 | Actividades ludicas en pequeños grupos no mayor a 5 participantes, en los cuales se aborde el concepto de la habilidad manipulativa de lanzar por medio de la cual el niño goce en las diferentes actividades con variantes que ayuden a la compresion del contenido. Por parejas y un balon deberan desplazarse de un punto a otro lanzando y atrapando el elemento sin que este caiga al suelo, se ira modificando las diferentes formas de lanzar por encima de la cabeza, de frente, con la mano habil y menos habil. Se conforman grupos de 6 jugadores, se ubican dos jugadores de cada lado con balon, a los extremos se ubica un jugador de cada lado con balon, la tarea consiste en que los jugadores extremos pasen el balon mediante un golpeo con el pie al balon para que este llegue al destino del compañero y el a su vez reciba el que le lanzan. los cuatro jugadores deberan impedir que esos balones lleguen a su destino golpeando su balon para desviar la trayectoria del otro | 3 | Direcciona la ejecucion del elemento a traves de lanzamientos con la mano y pie. |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 4 | Equilibrio | Buscar el mejoramiento de esta capacidad . | 10 HORAS | 1 | Actividades ludicas en pequeños grupos no mayor a 5 participantes, en los cuales se aborde el concepto del equilibrio en el cual el niño goce en las diferentes actividades con variantes que ayuden a la comprension del contenido. A traves del juego de la golosa por pequeños grupos de maximo 5 integrantes efectuar la competicion entre ellos para hacer agradable la tarea que se diviertan y aprendan. Mediante la organizacion de cinco grupos de cuatro integrantes los dos participantes de cada fila deberan salir a la señal visual tomados de las manos saltando en un solo apoyo de un punto a otro, recogiendo un elemento y llevandolo a sus otros compañeros para lograr una determinada puntuacion quien llegue de primeras. | 1 | Mantiene el balance de su cuerpo en posiciones estaticas o dinamicas bajos las premisas de las tareas. |
| | | | 5 | Lateralidad | Renocer su cuerpo en relacion al segmento del lado derecho e izquierdo. | 10 HORAS | 1 | Actividades ludicas en pequeños grupos no mayor a 5 participantes, en los cuales se aborde el cuncepto de la lateralidad en el cual el niño goce en las diferentes actividades con variantes que ayuden a la comprension del contenido. Por grupos de trabajo de 4 integrantes, cada uno de ellos estaran tomados de la mano formando un circulo, cada niño tendra pintado en su mano dos colores diferentes, a la indicacion del profesor deberan moverse todos en direccion del color que se les indique, el que se equivoque se le coloca una penitencia. Por filas cada niño tendra su respectivo balon, la tarea consiste en marcar con un color sus zapatos al igual que sus manos, se le indicara el color con el cual deberan llevar el balon de un punto a otro con esta parte en especifico. | 1 | Distingue su lado derecho del izquierdo, manifestandolo en las actividades realizadas. |
| | | TEORICO | 1 | Higiene corporal | Conocer la importancia del cuidado del cuerpo y la implicacion de los valores en el entorno social. | 1 HORAS Y 15 MINUTOS | 1 | Establecer una serie de guias con el fin de abordar temas relacionados al cuidado del cuerpo para empezar a sensibilizar en el entorno social. Se dara una charla a los deportistas con el fin de crear conciencia sobre la importancia de la higiene corporal antes y despues de un entrenamiento | 1 | Reconoce la importancia de los buenos habitos de la salud y la higiene en la cancha y fuera de ella. |
| | | | 2 | Los valores para la vida | Enseñar la importancia de los valores en la construccion de un buen ser humano. | 1 HORAS Y 15 MINUTOS | | | | | |
| | | | 3 | Cuidado de medio ambiente | Socializar la impotancia del cuidado de nuestro entorno | 1 HORA Y 15 MINUTOS | 1 | Exponer a traves de guias didacticas las consecuencias de no cuidar nuestro entorno y las afectaciones en medio ambiente. | 1 | Comprende la importancia del cuidado del medio ambiente. |
| | | | 4 | Conocimientos basicas del deporte del futbol | Enseñar que el concepto del deporte de futbol, los elementos para su practica y las reglas que desarrolla. | 1 HORAS Y 15 MINUTOS | 1 | Proponer video o en su defecto guias con imágenes para que por grupos de trabajo desarrollen la actividad y puedas conocer diferentes aspectos del deporte. | 1 | Conoce los elementos para la practica del futbol y algunas reglas basicas del juego mismo. |
| | | | 5 | | | | | | | | |
| | | PSICOSOCIAL VOLUTIVO | 1 | Atencion | Desarrollar une mejor capacidad atencion en relacion a las actividades planteadas. | 1 HORA Y 28 MINUTOS | 1 | Fijar en la construccion de las actividades el elemento de la atencion como base pilar para poder cumplir con las demandas de la tarea. | 1 | Logra mantener un nivel de atencion idoneo para la realizacion de las tareas. |
| | | | 2 | Concentracion | Buscar el mejoramiento de la atencion a traves de las actividades estimulantes para su desarrollo. | 1 HORA Y 28 MINUTOS | 1 | Fijar en la construccion de las actividades el elemento de la concentracion como base pilar para poder cumplir con las demandas de la tarea. | 1 | Evidencia en el desarrollo de las diferentes actividades un nivel de atencion adecuado para su edad. |
| | | | 3 | Motivacion | Influir determinante en el impulso del hacer del niño. | 1 HORA Y 28 MINUTOS | 1 | Fijar en la construccion de las actividades el elemento de la motivacion como base pilar para poder cumplir con las demandas de la tarea. | 1 | Realiza cada una de las actividades de manera voluntaria y con la mayor disposicion posible. |
| | | | 4 | Comportamiento | Motivar el compañerismo y el juego en equipo. | 1 HORA Y 28 MINUTOS | 1 | Se realiza de actividad cadena de nombres, donde los deportistas deben recordar el mayor numero de nombres de los compañeros, quien someresa a quien adivine el mayor numero. | 1 | Desarrolla un buen manejo de grupo, se integra con facilidad y es entusiasta en la realizacion de las actividades. |
| | | | 5 | Cualidades Morales | Concientizar al deportista sobre el manejo de los valores dentro y fuera del terreno de juego. | 1 HORA Y 28 MINUTOS | 1 | Se realiza una actividad ludica donde se integren los deportistas [illegible] y fortaleciendo lazos de tareo en equipo. | 1 | Desarrolla un buen manejo de grupo, se integra con facilidad y es entusiasta en la realizacion de las actividades. |

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA

**MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE**

# NIVEL FUNDAMENTACION

| DEPORTE | NIVEL DE FORMACION | COMPONENTE FORMATIVO | No. | ELEMENTO FORMATIVO | OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO | No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO | No. | DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO | No. | DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | [illegible] FORMAN PAREJAS. DONDE UN DEPORTISTA [illegible] | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | CONTROL - CONDUCCION | 1.1 CONTROL DE BALON | 8 | 1 | 1.1 LOS JUGADORES SE UBICAN EN PAREJAS. SE LE ENTREGA UN BALON A CADA UNO DE LOS INTEGRANTES DE LA PAREJA Y SE LES PIDE QUE REALICEN UNA CARRERA DE LA LINEA DE FONDO A LA LINEA DE MEDIO CAMPO, QUE REGRESEN CONDUCIENDO EL BALON Y QUE LO ENTREGUEN A SU COMPAÑERO QUE ESPERA EN LA LINEA DE FONDO. | 1 | LOS JOVENES PARTICIPAN ACTIVAMENTE DE LAS ACTIVIDADES DE SU NIVEL DEPORTIVO |
| | | | | | | | 2 | 1.2 EN EL CAMPO DE JUEGO SE UBICAN 5 CONOS A 1 METRO DE DISTANCIA UNO DE OTRO. EL PRIMERO DE LOS CONOS ES EL DE SALIDA DONDE EL JUGADOR INICIA CON UN BALON EN LOS DEMAS CONOS DEBE REALIZAR UNA CONDUCCION QUE RECEPCIONA EL BALON. CADA VEZ QUE SE UBICAN EN UNO DE LOS CONOS DEBEN CAMBIAR DE DIRECCION PARA CONDUCIR DE CONO A CONO | 2 | REALIZAR PREGUNTAS A LOS DEPPORTISTAS, LOS CUALES DEBERAN RESPONDER DE MANERA CORRECTA |
| | | | | | | | 3 | 1.3 EN UN CUADRO DE 40X40 DONDE SE UBICARAN 4 CONOS Y LOS DEPORTISTAS DEBEN QUEDAR UN BALON POR CADA UNO. EL OBJETIVO ES QUE NO CHOQUEN CUALQUIER BALON Y LOS NIÑOS DEBEN EVITARLO. ADEMAS Y ESTO DEBERA HACER EL DOCENTE CADA VEZ QUE ESTEN CONOS QUE ESTAN UBICADOS EN LAS ZONAS DEL CAMPO. | 3 | LOS NIÑOS DEPORTISTAS DEBEN SER PRECISOS PARA QUE EL BALON PARA QUE EL EJERCICIO NO SE TRABE Y SEA ACTIVO |
| | | | | | | | - | 1.4 EN UN CUADRO DE 50X50 CADA DEPORTISTA DEBE ESTAR UBICADO- TECNICO DONDE LA PRIMERA PERSONA SE ENCUENTRA CON UN BALON Y POR ULTIMO EN EL CENTRO QUE DOMINAR EL BALON HACIENDO JUEGUITOS SIN DEJARLA CAER. CADA VEZ QUE EL DEPORTISTA DEBE ESPACIO EVITANDO QUE SEQUEN EL BALON DEL CUADRO. | - | MOVILIDAD |
| | | | | | | | - | 1.5 EN EL CAMPO DE JUEGO SE UBICAN LOS CONOS EN ZIGZAG A UNA DISTANCIA DE 1 METRO, SIENDO EL PRIMERO EL DE SALIDA DONDE EL JUGADOR DEBE CONDUCIR EL BALON A SU COMAPAÑERO HASTA FINALIZAR.<br>5.2. EN EL CAMPO DE JUEGO SE HACEN TRES PORTERIAS, DONDE SE ENFRENTAN EN 1VS1 VS1 DONDE CADA JUGADOR DEBE DEFENDER UNA PORTERIA Y ATACAR LA OTRA.<br>VALE CUANDO E JUGADOR INGRESE AL ARCO CON TODO Y BALON | - | LOS NIÑOS DEPORTISTAS DEBE REALIZAR UN PASE PRECISO Y PRECISO A SU COMPAÑERO, DONDE DEBEN LEVANTAR LA CABEZA PARA QUE EL EJERCICIO SEA FLUIDO. |
| | | | 2 | CONTROL - PASE | 2.1 CONTROL DE BALON | 8 | 1 | 1.1 REALIZAR PASES A RAS DE PISO Y MEDIA ALTURA. PARA QUE EL PASE DE CONTROL SEA EFECTIVO<br>1.2 EN MEDIA CANCHA SE UBICAN LOS CONOS EN FORMA DE Y UNA DISTANCIA DE 1 METRO, SIENDO EL PRIMERO EL DE SALIDA DONDE EL JUGADOR INICIA CON UN BALON EN LOS DEMAS CONOS DEBE REALIZAR UNA CONDUCCION QUE RECEPCIONA EL BALON. IMPORTANTE QUE TAMBIEN SE EMPLEA EL CONTROL ORIENTADO | A | LOS DEPORTISTAS DEBEN EJECUTAR UN BUEN CONTROL EVITANDO QUE LA PELOTA SALGA DEL CUADRO |
| | | | | | | | - | 2.1 SE UBICAN LOS CONOS EN FORMA DE Y UNA DISTANCIA DE 1 METRO, SIENDO EL PRIMERO EL DE SALIDA DONDE EL JUGADOR INICIA CON UN BALON EN LOS DEMAS CONOS DEBE REALIZAR UNA SECUENCIA DE CONTROL Y PASE, ES IMPORTANTE QUE PUEDE TENER VARIABLES.<br>2.2 SE UBICAN DOS FILAS DONDE UNO ESTA AL FRENTE DE OTRO UNO A UNA DISTANCIA DE 5 METROS, DE CADA PASE DEBEN CONTROLAR E INTERCAMBIAR POSISIONES. | - | EVALUAR EL CONTROL DIRIGIDO DE LOS NIÑOS DEPORTISTAS |
| | | | | | | | 3 | 3.1 SE UBICAN LOS CONOS EN LINEA A UNA DISTANCIA DE 1 METRO, SIENDO EL PRIMERO EL DE SALIDA DONDE EL JUGADOR INICIA CON UN BALON EN LOS DEMAS CONOS DEBE REALIZAR UNA SECUENCIA DE CONTROL Y PASE AL ESPACIO. .<br>3.1 SE CONFORMA UN TRIANGULO EN CADA CONO SE UBICA UN JUGADOR EXCEPTO EL CONO A Y CONO B SE UBICA UNA PAREJA CONO D Y C DEBE REALIZAR UNA SECUENCIA DE CONTROL Y PASE EN VUELTA AL BANDERIN Y RECIBIR EL BALON . | 3 | OBSERVAR LA VELOCIDAD CON LA QUE CONTROLAN YE BALON |
| | | | | | | | 4 | 4.1 EN EL CONO A SE UBICA A JUGADORES EN LA LINEA FINAL. UNO EN CADA CONO PASE PASE DONDE EL SIGUIENTE SALTA Y CAMBIA DE REMATAN Y VA AL FINAL. EN UN FRENTE JUEGA CON EL DEL CONO D Y SE SIGUE ESTA SECUENCIA.<br>4.2 EL CAMPO SE SE DIVIDE EN DOS. CADA EQUIPO TRATA PASA CADA UNO DE LOS JUGADORES EL PASE CON SU COMPAÑERO DE EQUIPO Y MARCAR GOL. | 4 | EVALUAR Y CORREGIR LA MENERA EN QUE ESTAN EJECUTANDO EL GESTO TECNICO DEL CONTROL |
| | | | | | | | 5 | 5.1 UN PASE DE A, LE ENVIA DE CABEZA A B. QUIEN DEVUELVE A C PARA QUE ESTE TIRE A PORTERIA.<br>5.2 SE UBICAN DOS JUDADORES DE FRENTE A UNA DISTANCIA DE 5 METROS, DONDE EMPEZARAN A REALIZAR CAMBIOS DE FRENTE. | 5 | EL DEPORTISTA DEBE EJERCUTAR EL CONTROL Y EL PASE CADA VEZ MEJOR |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 3 | CONTROL - REMATE | APLICAR EJERCICIOS LOS CUALES LOS DEPORTISTAS CONTROLEN Y REMATEN A PUERTA. | 8 | 1 | 1.EN UN CUADRO DE 7 X 7. SE UBICARA UN JUGADOR EN CADA ESQUINA. EL PRIMERO SE PASARA EL BALON A SU COMPAÑERO Y SALDRA AL CENTRO DEL CUADRO. EL QUE RECIBE EL BALON LO PASARA AL OTRO COMPAÑERO Y SALDRA AL CENTRO DEL CUADRO. Y ASI SUCESIVAMENTE.<br>2. SE UBICAN DOS CONOS A 2 METROS EN DIAGONAL EL JUGADOR DEL PRIMER CONO SALE CON EL BALON Y REALIZA UN PASE AL JUGADOR DEL SEGUNDO CONO Y SALE A SEGUIR LA JUGADA. Y ASI SUCESIVAMENTE.<br>CONTROLAR Y REMATAR A PORTERIA. | 1 | OBSERVAR LA MANERA EN LA QUE EL NIÑO DEPORTISTA LLEVA CONDUCIENDO LA PELOTA |
| | | | | | | 2 | 1. SE LE COLOCARAN EQUIPOS DE 5 JUGADORES SE UBICARA UN CONO A 5 METROS DEL CENTRO DE PENALTY Y EL OTRO A 5 METROS DEL CENTRO DE LA PORTERIA. EL PRIMERO RECEPCIONE UN PASE CORTO DE BALON DE SU PATEADOR Y ENTREGUE. Y ASI SUCESIVAMENTE. TRATANDO DE TUMBAR EL CONO.<br>2. SE REALIZARAN CENTROS DE LOS COSTADOS. DONDE UBICADOS CONTROLAR Y REMATAR A PORTERIA. | 2 | VERIFICAR LOS MOVIMIENTOS QUE REALIZA EL DEPORTISTA PARA DERRUMBARLOS. |
| | | | | | | 3 | 3.1 A, MEDIANE RAPIDOS DESPLAZAMIENTOS, RECIBE DE R Y A1 ENVIA A B. ESTE LE DEVUELVE A UN PASE CON PRECISION QUE A2 CHUTA RAPIDO Y DIRECTO A PORTERIA.<br>3.2 DESPUES DE HABER SUPERADO UN OBSTACULO. A CABEZA UN PASE DE R MANDANDOLO DIRECTO Y ENERGETICAMENTE A PUERTA. | 3 | LOGRAR QUE EL DEPORTISTA DOMINE EL BALON EN CUALQUIER ZONA DEL CAMPO |
| | | | | | | 4 | 4.1 A, B, C, D, EJECUTAN UN CIRCUITO DE 3 ESTACIONES CONSECUTIVAS EN LA CUAL EN LA PRIMERA ESTACION SE UBICARA UN JUGADOR QUE RECIBIRA UN PASE DE A Y ENVIARA A PUERTA, Y EL ENTRENADOR REMATE A PORTERIA, Y EL ENTRENADOR REALIZARA UN PASE A EL JUGADOR UBICADO EN C EL CUAL DEBERA BUSCAR EL BALON Y ENVIAR UN CENTRO PARA QUE A O B REMATEN A PORTERIA.<br>4.2 A, B, C, D, DESPUES DE CADA PASE. DAN UNA VUELTA ALREDEDOR DE SUS RESPECTIVAS BANDERAS. | 4 | EL DEPORTISTA BEBE ESQUIVAR Y TRANSITAR CON GRAN VELOCIDAD POR EN MEDIO DE LOS CONOS |
| | | | | | | 5 | 5.1 A, B, DEVUELVE DE CABEZA UN PASE DE R. DESPUES DE UNA PIRUETA, ENVIAN AL VUELO A R EN A1 Y VUELVEN A EMPEZAR.<br>5.2 A, B, A, SERVIDOS POR D EN RAPIDA SUCESION. PUERTA DONDE P INTENTA PARA EL BALON. | 5 | VERIFICAR LA VELOCIDAD CON LA CUAL EL DEPROTIST TRANSPORTA EL BALON POR EL MEDIO DE LOS CONOS |
| | | 4 | CONDUCCIÓN- CONTROL- PASE | [illegible] | 8 | 1 | 1.1 A, B, C, D, EN UN CIRCUITO REDUCIDO DE 4VS 4 UN PASE INICIATIVA A UNO DE LOS JUGADORES EN CONDUCCION [illegible] TODOS CON OBSTACULOS. [illegible] CONTROLA Y CONDUCE AL CONO A. | 1 | EVALUAR LA FLUIDEZ DEL PATEO |
| | | | | | | 2 | 2.1 A, B, COLOCA UN CAMINO DE CONO EN FORMA DE SERPENTINA [illegible] COMPAÑERO, EL CUAL DEBE CONDUCIR A BUENA VELOCIDAD AL PUNTO DE INICIO DEL BALON.<br>2.2 REALIZAN UN CIRCUITO CON LOS PLATOS DONDE. [illegible] LOS DEPORTISTAS DEBEN SEGUIR ESA SECUENCIA. | 2 | EL NIÑO DEPORTISTA DEBE EJECUTAR UNA BUENA CONDUCCION Y LOGRAR PATEAR |
| | | | | | | 3 | 3.1 SE HACE CALO CON LOS PLSTOS. CADA PAR. EL JUGADOR [illegible] CONTROLA Y CONDUCE HASTA EL CONO C, EL DEL CONO C RECIBE Y [illegible] HASTA EL CONO D. Y EL CONO D CONO A.<br>[illegible] JUGADOR. | 3 | OBSERVAR DE QUE MANERA EL NIÑO HACE UN BUEN GESTO DE PATEO A LA CABEZA |
| | | | | | | 4 | 4.1 EJECUTAN LOS PLATOS EN ZIGZAG. POR [illegible] CONDUCIR A MAXIMA VELOCIDAD.<br>4.2 SE UBICAN 4 CONOS EN TRIANGULO CERCA A LA PORTERIA A 10 [illegible] RECIBE CONDUCE A LA LINEA FINAL.. | 4 | TENER ENCUENTA LA VELOCIDAD CON LA QUE SE GIRAN Y EJECUTAN EL PATEO |
| | | | | | | 5 | 5.1 SE UBICA UNA LINEA DE TRES CONOS A 5 METROS DE DISTANCIA A CADA UNO. RECEPCIONE, DEBE CONDUCIR A LA LINEA FINAL.<br>5.2 LOS JUGADORES SE UBICAN AL FRENTE DEL OTRO. UN JUGADOR PASE AL JUGADOR QUE HIZO LA CONDUCCIÓN. | 5 | CORREGIR LA POSTURA DEL CONTROL Y EL PATEO PARA FINALIZAR CON GOL |
| | | | | | | 1 | 1.1 A, RECIBE Y CONDUCE RODEA CON RAPIDEZ UNA [illegible] VUELVE A EMPEZAR.<br>2.1 A, RECIBE RAPIDAMENTE EN B1 UN PASE DIRECTO Y B1 PATEA DIRECTO APORTERIA Y FUERTE A PUERTA. | 1 | OBSERVAR DE QUE MANERA EL NIÑO DEPORTIAS EJECUTA EL GESTO TECNICO DEL CABECEO |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 5 | CONTROL-CONDUCCION-REMATE. | EMPLEAR EJERCICOS AGRUPANDO EL CONTROL, CODUCCION Y REMATE. | 8 | 2 | 1.A LA LANZA MIENTO PRECISO DE B. A CONTROLA<br>2.LA LANZA MIENTO DE T. A ENVIA UN PASE | 2 | |
| | | | | | | | 4 | 1.EL ENTRENADOR DE 30X30 SE DIVIDIRA EN TRES<br>LOS MISMOS JUGADORES.<br>2.A Y B SE VAN CAMBIANDO RAPIDAMENTE. CONTROLANDO | 4 | |
| | | | | | | | 1 | 1.EFECTO DE HABERSE CRUZADO CON B. A1 RECIBE | 1 | |
| | | | | | | | 5 | 1.EL JUGADOR A CONDUCE EL BALON EN ZIGZAG EN<br>2.A Y B TIENEN QUE ESQUIVAR LOS CONOS Y | 5 | |
| | | | | | | | 3 | | 3 | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 5 | COORDINATIVOS | EL DEPORTISTA TENDRA UNA MAYOR CAPACIDAD COORDINATIVA Y HABILIDADES MOTRICES MAS DESARROLLADAS | 4 | 1 | 1. CADA PARTICIPANTE SE COLOCA EN FILA DE FRENTE A LA ESCALERA.<br>2. BRINCAN CON LOS PIES, AL CAER, UNO DE LOS PIES QUEDA DENTRO DE LA ESCALERA Y EL OTRO FUERA, 3. AVANZAN CAYENDO ALTERNADAMENTE, COORDINANDO EL BALANCE DE SU CUERPO. 4. FINALIZAMOS CON TIRO A GOL. | 1 | EL DEPORTISTA OBTENDRA UNA MAYOR DESTREZA EN SUS HABILIDADES MOTRICES |
| | | | | | | | 2 | EL JUGADOR, CON EL BALÓN CONTROLADO, DEBERÁ DE PASAR ENTRE 10 CONOS, COLOCADOS EN LÍNEA RECTA, A UNA MISMA DISTANCIA UNOS DE OTROS. CUANDO ACABE, TENDRÁ QUE REGRESAR SIGUIENDO CON EL ZIGZAG ENTRE CONOS Y FINALIZAR EL EJERCICIO CON UN DISPARO A PORTERÍA. ESTE ES UN EJERCICIO DE COORDINACIÓN Y DE TÉCNICA, LO IMPORTANTE ES CONTROLAR EL BALÓN EN TODO MOMENTO Y NO DARLE A NINGÚN CONO. CUANDO EL JUGADOR CONTROLE TODO EL EJERCICIO, DEBERÁ DE AUMENTAR LA VELOCIDAD Y CRONOMETRAR SU TIEMPO. | 2 | EL DEPORTISTA TENDRA UNA MEJOR CAPACIDDAD COORDINATIVA PERSONA |
| | | | | | | | 3 | 3,1 LOS DEPORTISTAS SE UBICAN DONDE VAN A DARSALTOS POR ENCIMA DE LOS CONOS Y SEGUIDA UNA VELOCIDAD.<br><br>3,2CONSISTE EN UN CAMINO DE CONO DONDE HAY UN PLATO, DOS PLATOS 1 CONO DOS PLATOS Y ASI SUCESIVAMENTE, CUANDO EL DEPORTISTA ESTE EN UN PLATO DEBE SALTAR A PIE JUNTO Y CUAN HYA DOS PLATOS DEBE ABRIR LAS PIERNAS SEGUIDO DE UNA CARRERA DE VALOCIDAD, LA TERCERA ESTACION CONSISTE EN | 3 | |
| | | | | | | | 4 | 4,1 SE COLOCA UNA ESTACA EN SUELO LOS DEPORTISTAS DEBEN PASAR POR ENCIMA DE LA ESTACA, DARLE LA VUELTA Y ARRANCAR EN VELOCIDAD HASTA DONDE SE ENCUENTRE LA OTRA ESTACA PARA REALIZAR EL MISMO MOVIEMENTO.<br><br>4,2 SE COLOCA LAS ESTACAS EN FORMA DE L, LOS DEPORTISTAS DEBERAN PASAR POR ENCIMA DE FERIENTE Y LUEGO LATERAL Y ARRANCAR EN VELOCIDAD. | 4 | |
| | | | | | | | 5 | 5,1 CADA DEPORTISTA TOMA UNA ESTACA, LA COLOCA EN EL PISO Y DURANTE UN MINUTO DEBERA TREALIZAR MOVIENTO HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS LO MAS RAPIDO POPSIBLE EN ESTE LAPSO E TIEMPO.<br><br>5,1 SE VAN A COLOCAR AROS PEGADOS Y AROS SEPARADOS, TODO EL TIEMPO TIENE QUE IR EN VELOCIDAD, PADS-SANTO POR LOS CONOS PPEGADOS Y SEPARADOS EN VELOCIDAD. | 5 | |
| | | **TEORICO** | 1 | CONCEPTOS DEFENSIVOS | CONOCER LOS PRINCIPIOS DEFENSIVOS QUE SE VEN REFLEJADOS EN EL FUTBOL | 4 | 1 | 1.1 POR MEDIO DE CHARLAS SE EXPLICARAN ESTOS CONCEPTOS QUE SON PRIMORDIALES QUE LOS DEPORTISTAS A ESTAS EDADES VAYAN CONOCIENDO, PARA LUEGO APLICARLOS EN EL TERRENO DE JUEGO, ES IMPORTANTE MENCIONAR QUE POR SER DEFENSIVOS NO SOLO SE VA A TRABAJAR CON LA LINEA DEFENSIVA, SINO QUE SE DEBE TRABAJAR CON TODO EL GRUPO.<br><br>1.2 | 1 | EVALUAR POR MEDIO DE PREGUNTAS REALIZADA A LOS DEPORTISTAS Y DE ESTA MANERA SABER SI ESTAN ENTENDIENDO A LO QUE SE QUIERE LLEGAR |
| | | | | | | | 2 | POR MEDIO DE VIDEOS O CONFERENCIAS DICTADAS POR EXPERTOS EN EL FUTBOL, LOS CUALES DEBEN PRESTARLE MUCHA ATENCIÓN. | 2 | REALIZAR PREGUNTAS A LOS DEPPORTISTAS, LOS CUALES DEBERAN RESPONDER DE MANERA CORRECTA |
| | | | | | | | 3 | | 3 | |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | 2 | CONCEPTOS OFENSIVOS | COMPREDER CUALSO SON LOS PRINCIPIOS POFENSIVOS DENTRO DEL FUTBOL | 4 | 1 | POR MEDIO DE CHARLAS SE EXPLICARAN ESTOS CONCEPTOS QUE SON PRIMORDIALES QUE LOS DEPORTISTAS A ESTAS EDADES VAYAN CONOCIENDO, PARA LUEGO APLICARLOS EN EL TERRENO DE JUEGO, ES IMPORTANTE MENCIONAR QUE POR SER OFENSIVOS NO SOLO SE VA A TRABAJAR CON LOS DELANTEROS, SINO QUE SE DEBE TRABAJAR CON TODO EL GRUPO. | 1 | EVALUAR POR MEDIO DE PREGUNTAS REALIZADA A LOS DEPORTISTAS Y DE ESTA MANERA SABER SI ESTAN ENTENDIENDO A LO QUE SE QUIERE LLEGAR |
| | | | | | | | 2 | POR MEDIO DE VIDEOS O CONFERENCIAS DICTADAS POR EXPERTOS EN EL FUTBOL, LOS CUALES DEBEN PRESTARLE MUCHA ATENCIÓN. | 2 | REALIZAR PREGUNTAS A LOS DEPPORTISTAS, LOS CUALES DEBERAN RESPONDER DE MANERA CORRECTA |
| | | | | | | | 3 | JUEGO DE LA TELALARAÑA, CONSISTE EN HACER UN CIRCULO, DONDE EL INSTRUCTOR EMPIEZA CON EL TEMA PROPUESTO Y LUEGO SE LE PASA LA VOZ A CUALQUIER DEPORTISTAS PARA QUE CONTINUE CON LA EXPLICACION | 3 | CAPACIDAD DE COMUNUCACION Y FLUIDEZ VERBAL PARA DAR LA EXPLICACION DEL TEMA |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | 3 | POSISONES DEL FUTBOL | DOMINAR DE MANERA CLARA TODAS LAS POSISIONES Y SUS FUNCIONES EN EL FUTBOL | 4 | 1 | LEXPLICACIÓN DE CADA UNA DE LAS POSISIONES DEL FUTBOL, PARA QUE DE ESTA MANERA LOS NIÑOS DEPORTISTAS CONOZCAN UN POCO MAS Y TOMEN LA DESICIÓN EN QUE PUESTO QUIEREN JUGAR | 1 | EVALUAR HACIENDO PREGUNTAS DEL TEMA VISTO |
| | | | | | | | 2 | POR MEDIO DE GRAFICAS, EXPLICANDO LOS MOVIMIENTOS QUE REALIZARIA CADA JUGADOR DENTRO DEL CAMPO. | 2 | EVIDENCIAR EL CONOCIEMIENTO OBTENIDO |
| | | | | | | | 3 | JUEGO DE LA TELALARAÑA, CONSISTE EN HACER UN CIRCULO, DONDE EL INSTRUCTOR EMPIEZA CON EL TEMA PROPUESTO Y LUEGO SE LE PASA LA VOZ A CUALQUIER DEPORTISTAS PARA QUE CONTINUE CON LA EXPLICACION | 3 | CAPACIDAD DE COMUNUCACION Y FLUIDEZ VERBAL PARA DAR LA EXPLICACION DEL TEMA |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | 4 | REGLAMENTACION DEL JUEGO | ENTENDER LA REGLAMENTACIÓN BASE DEL FUTBOL | 4 | 1 | SE RELAIZARA LA EXPLICACION DE LAS REGLAS MAS IMPORTANTES DEL FUTBOL, YA QUE A ESTA EDAD LOS DEPORTISTAS DEBEN CONOCER LA REGLAMENTACION DEL DEPORTISTA | 1 | REALIZAR PREGUNTAS A LOS DEPPORTISTAS, LOS CUALES DEBERAN RESPONDER DE MANERA CORRECTA |
| | | | | | | | 2 | REALIZAR CARRERAS POR RELEVOS, DONDE LOS DEPORTISTAS DEBEN COMPLETAR ALGUNAS PREGUNTAS O RESPONDER UNA PREGUNTA DIRIGIDA | 2 | OBSERVAR LA FLUIDEZ DEL CONOCIMIENTO |
| | | | | | | | 3 | JUEGO DE LA TELALARAÑA, CONSISTE EN HACER UN CIRCULO, DONDE EL INSTRUCTOR EMPIEZA CON EL TEMA PROPUESTO Y LUEGO SE LE PASA LA VOZ A CUALQUIER DEPORTISTAS PARA QUE CONTINUE CON LA EXPLICACION | 3 | CAPACIDAD DE COMUNUCACION Y FLUIDEZ VERBAL PARA DAR LA EXPLICACION DEL TEMA |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | 5 | PRINCIPIOS TACTICOS DE BASE | PERCIBIR LOS PRINCIPIOS RACTICOS DE BASE DEL FUTBOL | 4 | 1 | REALIZAR MOVIENTOS BASICOS DEL FUTBOL, TALES COMO LA CARRERA, LEVANTAR LA CABEZA PARA EJECUTAR EL PASE, BUSCAR LOS ESPACIOS. | 1 | EVIDENCIAR SI LOS DEPORITSTAS REALIZAN DE MANERA ADECUADA LOS EJERCICIOS PROPUESTOS. |
| | | | | | | | 2 | JUEGO DE LA TELALARAÑA, CONSISTE EN HACER UN CIRCULO, DONDE EL INSTRUCTOR EMPIEZA CON EL TEMA PROPUESTO Y LUEGO SE LE PASA LA VOZ A CUALQUIER DEPORTISTAS PARA QUE CONTINUE CON LA EXPLICACION | 2 | CAPACIDAD DE COMUNUCACION Y FLUIDEZ VERBAL PARA DAR LA EXPLICACION DEL TEMA |
| | | | | | | | 3 | | 3 | |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | PSICO SOCI AL VOLU TIVO | 1 | RESPETO POR EL JUEGO | CREAR CONCIENCIA EN LOS DEPORTISTAS ACERCA DE LA IMPORTANCIA DEL RESPETO POR EL JUEGO Y OBRAR DE BUENA MANERA EN EL JUEGO | 2 | 1 | REALIZAR CHARLAS AL FINAL DE CADA SESION, CON EL FIN DE RETROALIMENTAR Y DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA DE BRINDARLE RESPETO AL JUEGO, OBRANDO BIEN, RESPETANDO AL RIVAL, RESPETANDO LAS DESICIONES ARBITREALES, RESPETO A LAS BARRAS | 1 | EVIDENCIAR A LO LARGO DE DIFERENTES ENCUENTROS DEPORTIVOS SI EL RESPETO DEL JUEGO SE ESTA TENIENDO EN CUENTA |
| | | | | | | | 2 | | 2 | |
| | | | | | | | 3 | | 3 | |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | 2 | COMPAÑERISMO | FORTALECER LAS RELACIONES DE AMISTAD ENTRE LOS PARTICIPANTES | 2 | 1 | CONFORMAN DOS FILAS UNA AL FRENTE DEL OTRO A 1 METRO DE DISTANCIA, EL INSTRUCTOR NOMBRA UN SEGMENTO CORPORAL, ENTONES LOS DEPORTISTAS DEBEN TOCARLE A SU COMPAÑERO LA PARTE DEL CUERPO MENCIONADA. | 1 | RESPETAR Y CONOCER EL CUERPO DEL OTRO SIN FALTARLE AL RESPETO NI GENERAR BURLAS. |
| | | | | | | | 2 | SE CONFROMAN EQUIPOS DE 4 PERSONAS, UNA DE ELLAS SE TAPA LOS OJOS Y LOS OTROS 3 PARTICIPANTES SIRVEN DE GUIA PARA QUE EL INTEGRANTE MARQUE GOL. | 2 | OBSERVAR LA COLABORACION QUE HAY ENTRE LOS COMPAÑEROS |
| | | | | | | | 3 | | 3 | |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | 3 | HIGIENE PERSONAL | APORTAR IMPORTANCIA AL TEMA DE LA HIGIENE PERSONAL | 2 | 1 | REALIZAR CHARLAS ANTES Y DESPUES DE CADA SESION DE ENTRENAMIENTO RECORDANDO LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE PERSONALE Y COMO DEBEN RESLIZARLA | 1 | EVALUAR LA COMUNICACIÓN Y EL RESPETO POR LA PALABRA DEL COMPAÑERO |
| | | | | | | | 2 | JUEGO DE MIMICA, CONSISTE EN HACER GRUPOS LOS CUALES SE LES DARA UN TEMA ALUSIRO AL FUTBOL, DONDE LOS OTROS EQUIPOS DEBERTAN ADIVINAR DE QUE SE TRATA SI LOGRAN ADIVINAR OBTIENEN PUNTO | 2 | EVALUAR LA COMUNICACIÓN Y EL RESPETO POR LA PALABRA DEL COMPAÑERO |
| | | | | | | | 3 | | 3 | |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | 4 | TRABAJO EN EQUIPO | GENERAR AMBIENTES PROPICIOS PARA EL TRABAJO EN EQUIPO PARA CUMPLIR EL OBJETIVO | 2 | 1 | | 1 | EVALUAR LA COMUNICACIÓN Y EL RESPETO POR LA PALABRA DEL COMPAÑERO |
| | | | | | | | 2 | JUEGO DE CONCENTRACIÓN, CONSISTE EN QUE A LA VOZ DE MANDO DEL INSTRUCTOR, LOS DEPORTISTAS DEBEN REALIZAR LA TAREA CONTRARIA, ES DECIR SI LA VOZ DE MANDO ES ABAJO, LOS NIÑOS DEBEN QUEDARSE ARRIBA | 2 | EVALUAR LA COMUNICACIÓN Y EL RESPETO POR LA PALABRA DEL COMPAÑERO |
| | | | | | | | 3 | SE CONFROMAN GRUPOS, LOS CUALES DEBERAN ATAR DOS PALOS DE ESCOBA A SUS CORDONES Y TRANSPORTARSE DE UN PUNTO A OTRO PUNTO | 3 | EVALUAR LA COMUNICACIÓN Y EL RESPETO POR LA PALABRA DEL COMPAÑERO |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | 5 | ESTRUCTURA SOCIOAFECTIVA | OPTIMIZAR LA ESTRUCTURA SOCIOAFECTIVA CON EL FIN DE QUE EXISTA UNA INTERCONEXIÓN INDIVIDUO-GRUPO | 2 | 1 | REALIZAR CARRERAS DE RELEVOS DONDE, EXISTA UNA COMPETENCIA SANA, QUE LOS NIÑOS PASEN UN RATO AGRADABLE | 1 | EVIDENCIAR SI LOS AMBIENTES ESTAN PROPICIOS A LAS ACTIVIDADES YA QUE LO QUE SE BUSCA ES GENERAR BUENAS RELACIONES |
| | | | | | | | 2 | HACER GRUPOS DE A 5 PERSONAS DONDE 4 DE ELLOS YA HACER UN CIRCULO Y OTRO SE QUEDA POR FUERA, LO QUE DEBEN HACER ES EVITAR QUE EL DEPORTISTA QUE ESTE POR FUERA NO INGRESE DENTRO DEL CIRCULO | 2 | EVIDENCIAR SI LOS AMBIENTES ESTAN PROPICIOS A LAS ACTIVIDADES YA QUE LO QUE SE BUSCA ES GENERAR BUENAS RELACIONES |
| | | | | | | | 3 | SECUENCIA DE PASES TOMADOS DE LA MANO Y SIN QUE EL BALON SALGA DEL CIRCULO | 3 | EVIDENCIAR SI LOS AMBIENTES ESTAN PROPICIOS A LAS ACTIVIDADES YA QUE LO QUE SE BUSCA ES GENERAR BUENAS RELACIONES |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |

| | |
|---|---|
| **FECHA DE ENTREGA** | **1 de marzo de 2022** |

| | |
|---|---|
| **NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR** | **Daniel Alejandro Gomez Quintero, Mairon Stiven Arias Velosa, Alvaro Mauricio Rodriguez Calderon, Josie Sebastian Hernandez Paez, Carlos Andres Chaparro Acuña, Nicolas Valentin Perez Bonilla, Pablo Enrique Pinzon Romero.** |



**MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE**

# NIVEL PERFECCIONAMIENTO

| DEPORTE | NIVEL DE FORMACION | COMPONENTE FORMATIVO | No. | ELEMENTO FORMATIVO | OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO | No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FOR | No. | DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO | No. | DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | MATIVO | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | TECNICO | 1 | CONTROLES | Desarrollar dichas actividades crean ambientes de aprendizaje donde la lúdica y el buen direccionamiento de las sesiones son ejes fundamentales para el buen desarrollo del programa. | | 1 | 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 progirama. | 1 | se pretende una evaluación cualitativa por medio de una observación constante por sesión de las temáticas abordadas y la apropiación de las misma |
| | | | | | | | 2 | Se divide el terreno de juego en 3 zonas (2 bandas y zona central), El jugador situado en la zona central realiza una combinación corta con una de las bandas y efectúa un cambio de orientación en largo al compañero situado en la otra banda | 2 | Alternar en forma rítmica: Marcha, trote, carrera con cambios de dirección en zig-zag: con obstáculos naturales, entre otros. |
| | | | | | | | 3 | Dos jugadores se sitúan en la zona central como organizadores del juego para realizar los cambios de orientación | 3 | Alternar en forma rítmica: Marcha, trote, carrera con cambios de dirección en zig-zag: con obstáculos naturales, entre otros. |
| | | | | | | | 4 | Otros 4 jugadores se situarán en las 4 esquinas del terreno y realizarán acciones de incorporación en sprint y controles a los cambios de orientación que en dirección a las porterías realicen sus compañeros | 4 | Desarrollar los desplazamientos laterales, hacia atrás, adelante, en paso de bailarina, haciendo una sentadilla con cambio de dirección, entre otros. |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 2 | CONDUCCION | Desarrollar en el deportista un manejo acrede del balon al momento de desplazarlo de una posicion a otra. | | 1 | Conducción en slalom vertical con conos bajos situados en hilera y vuelta con conducción por el exterior. | 1 | Es importante que el ejercicio sea dinámico siendo, por ello, necesario que los jugadores no esperen a que finalice su compañero el ejercicio, ya que éste regresa por el exterior. |
| | | | | | | | 2 | Conducción en zig-zag con conos bajos situados en dos hileras paralelas y vuelta con conducción por el exterior. | 2 | Este ejercicio es para trabajar y mejorar la conducción del balón |
| | | | | | | | 3 | Competición de carrera con conducción de balón. Se puede ir y volver por el mismo lado o por el lado opuesto. Se puede hacer competición de varias carreras descansando, lo justo, entre los deportistas. | 3 | Obviamente este circuito se puede trabajar a un ritmo muy suave y buscando la mejora técnica en categorías principiantes o más intenso para realizar un trabajo físico-técnico en categorías superiores. |
| | | | | | | | 4 | Conducción en zig-zag con picas altas situadas en dos hileras paralelas y vuelta con conducción por el exterior. | 4 | Este ejercicio es para trabajar y mejorar la conducción del balón |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 3 | DRIBBLING | Se busca aprender a controlar la pelota, cada jugador se siente mucho más cómodo en el campo. Si el próximo movimiento es un solo o simplemente una parada rápida y un pase posterior depende del jugador individual y siempre depende de la situación del juego respectivo. Es importante que el dribleo, con control absoluto del balón y del cuerpo, se practique repetidamente en las sesiones de entrenamiento | | 1 | Para este ejercicio, necesita tres pelos que sirvan como estación de equipo. Delante de las estaciones construyes un curso de 5-7 objetivos de cono (ancho: 4 m). El grupo está dividido en tres equipos (más equipos = más objetivos de cono). Cada jugador recibe una pelota. El equipo comienza a la señal del entrenador desde su propia estación. Cada grupo debe driblar a través de todos los objetivos del cono y luego regresar a su propia estación. | 1 | Desarrollar los desplazamientos laterales, hacia atrás, adelante, en paso de bailarina, haciendo una sentadilla con cambio de dirección, entre otros. |
| | | | | | | | 2 | Cuatro conos marcarán un campo de 15 mx 15 m: se colocará un cono adicional en una de las cuatro esquinas y determinará el cono de inicio. En este campo, se configurará un patrón en zig-zag con conos. El grupo se dividirá en dos equipos iguales. El primer equipo (naranja) irá al rumbo de zig zag - un jugador por cono, mientras que el segundo equipo (verde) irá al cono de inicio del cuadrado. El equipo 1 necesitará una pelota, mientras que cada jugador del equipo 2 necesitará una pelota. Después de que el entrenador haya dado la señal de inicio, el equipo 1 tiene que pasar la pelota lo más rápido posible desde el primer hasta el último jugador y volver, a través del recorrido en zig-zag. | 2 | Se pretende una evaluación cualitativa por medio de una observación constante por sesión de las temáticas abordadas y la apropiación de la misma, reforzando los desplazamientos en caso de presentarse alguna duda |
| | | | | | | | 3 | | 3 | |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | 4 | PASE | Conseguir desarrollar actitudes positivas hacia la práctica saludable, regular y desificada de actividades físico-deportivas. Fomento de la práctica del fútbol sala como deporte y forma de ocio. | | 1 | Por parejas se sitúan dos jugadores uno enfrente del otro y se pasan el balón raso a través de los mismos. Colocamos cada vez los conos más juntos. Comenzar con el balón parado y luego en movimiento. Intercambiar pierna de contacto. Ir aumentando distancia de pase. | 1 | Fortalecer el manejo y dominio del balon teniendo en cuenta los espacios presentes para tal fin. En algunos casos se observara el manejo que tiene con obstaculos. |
| | | | | | | | 2 | Por parejas con un balón cada una realizan pases de modo que un jugador de la pareja se queda fijo en un sitio y pasa el balón al otro jugador a la derecha o izquierda de forma que el compañero ha de correr siempre de un lado a otro devolviendo el balón al primer toque. Cambiar a los dos minutos de posición y realizar pases de distinto tipo (cortos, largos, etc). | 2 | Fortalecer el manejo y dominio del balon teniendo en cuenta los espacios presentes para tal fin. En algunos casos se observara el manejo que tiene con obstaculos. |
| | | | | | | | 3 | Se coloca una cuerda o cinta que divida las parejas de jugadores, unos enfrente de los otros. Un jugador realiza un pase por debajo de la misma y el otro la devuelve al primer toque de modo que pueda recibirla con las manos. Cada balón recibido se considerará como un punto que contaremos en voz alta. Cambiar en dos minutos para cada lado. ¿Que pareja consigue más puntos? | 3 | Lograr en el deportista una recepcion buena del balon y un control en el manejo o desplazamiento en el terreno de juego. |
| | | | | | | | 4 | Por parejas con un balón cada una se van desplazando libremente por el campo y se van pasando el balón raso por las porterías repartidas en el campo. No cerrar el camino de las demás parejas. Disociación de la mirada. | 4 | Lograr en el deportista una recepcion buena del balon y un control en el manejo o desplazamiento en el terreno de juego. |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 5 | REMATE | | | 1 | El jugador A abre el juego hacia el jugador B, el cual deja el balón muerto a la carrera de A y empieza a correr hacia el cono D. A pasa a C, C. deja el balón muerto a B, y C corre dirección a portería. B pasa a D, el cual pasa a la carrera de C. El jugador C remata a puerta. Todos los jugadores rotan a la siguiente posición, excepto el jugador D, el cual se coloca en la posición de inicio. Alternativa: - El jugador A realiza el primer pase al jugador C, éste a B, etc. - El jugador A juega directamente con D después de la pared con B. - El jugador A realiza el primer pase directamente en profundidad a D. Éste puede elegir si pasa a C o remata directamente a puerta. | 1 | A traves de esta actividad se desea mejorar los lanzamientos o pases que se realizan entre compañeros de juego. |
| | | | | | | | 2 | Salida de balón contra una línea de 3 Regla de provocación: - En la zona de inicio solo pueden entrar la línea de 3 delanteros. Observaciones: Porteros: - Ser un apoyo de emergencia. - Reconocer al hombre libre. Centrales: - Amplitud entre ellos. - Cerrar levemente la posición si un pivote se sitúa en carril lateral. Laterales: - Situarse en amplitud max. y mas profundos que los pivotes. - En zona fuerte recibir en progresión. - En zona debil cerrar para equilibrar. Pivotes: - Superioridad en la circulación. - Posibilidad de recibir en zona que deja el lateral. - Gol | 2 | A traves de esta actividad se desea mejorar los lanzamientos o pases que se realizan entre compañeros de juego. |
| | | | | | | | 3 | X1 comienza la jugada con una pequeña conducción, tras ésta realiza un pase raso hacia X3, X3 después de desmarcarse pasa a X2 quien se la devuelve para que remate a la portería. | 3 | Esta actividad busca orientar de manera practica al deportista en la forma de realizar la conduccion y el desmarque entre jugadores |
| | | | | | | | 4 | el jugador 1 se desplaza a velocidad para recibir el pase de 2. Recepciona el balón y elude a la mayor velocidad posible a cualquiera de las estacas y remata. 1 va al lugar de 2. Es decir el que pasa va al centro y el que recibe va al lugar donde le pasaron el balón. El siguiente pase es recibir el pase de otro lado. Este ejercicio tiene mucha dinámica si se realiza con 3 jugadores. | 4 | Esta actividad busca orientar de manera practica al deportista en la forma de realizar la conduccion y el desmarque entre jugadores, el cual al final tendra que lograr un remate preciso a la porteria. |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 1 | DESMARQUES | Inculcar la importancia que tiene el jugar de cara al compañero cuando tenemos un rival a la espalda. | | 1 | Situamos en posición defensiva un portero y cuatro defensores que jugarán siempre por delante de la línea marcada a continuación del área, excepto para finalizar. En posición atacante un jugador en campo contrario y cuatro atacantes. El jugador que está en campo contrario realizará diferentes pases a los jugadores atacantes que realizarán desmarques de apoyo o ruptura con el objetivo de marcharse de la marca individual. Para marcar gol los atacantes tienen diferentes opciones: Desmarque de ruptura a la espadas de la defensa o uno contra uno. Los jugadores de cada equipo irán cambiando de rol durante el ejercicio. | 1 | Esta actividad busca orientar de manera practica al deportista en la forma de realizar la conduccion y el desmarque entre jugadores, el cual al final tendra que lograr un remate preciso a la porteria. |
| | | | | | | | 2 | Se colocan 4 conos a una distancia de 12 metros. En cada cono se colocará un jugador con un balón. A su vez, en el centro se colocarán otros dos jugadores, y uno de ellos hará de atacante, mientras que el otro será el defensor. El atacante tiene que realizar desmarques de apoyo hacia uno de sus compañeros, para que este le pase el balón y lo devuelva jugando de cara, si es posible al primer toque. El defensor intentará interceptar los pases. | 2 | Reconoce las formas de realizar un desmarque teniendo en cuenta las posiciones que se indican. |
| | | | | | | | 3 | Inicialmente, el juego se desarrolla entre la línea de fuera de juego y la línea central. Para marcar, el equipo que ataca portería debe realizar un desmarque de ruptura superando la línea de fuera de juego. Tras hacerlo, finaliza jugada. Si el otro equipo recuperase el balón antes del desmarque de ruptura, debe tratar de hacer gol en porterías pequeñas. | 3 | Reconoce las formas de realizar un desmarque teniendo en cuenta las posiciones que se indican. |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 2 | ESPACIOS LIBRES | Brindar al deportista la fundamentacion necesaria para el buen manejo de espacio en situaciones en los cuales se encuentre | | 1 | Dos jugadores se sitúan en la zona central como organizadores del juego para realizar los cambios de orientación Otros 4 jugadores se situarán en las 4 esquinas del terreno y realizarán acciones de incorporación en sprint y controles a los cambios de orientación que en dirección a las porterías realicen sus compañeros El jugador central recibe un pase corto de una banda y realiza un pase largo hacia la otra banda | 1 | Maneja de manera correcta los espacios y las posiciones que se indican |
| | | | | | | | 2 | Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacantes | 2 | Observa con detenimiento su posicion y lo que implica en el momento de un enfrentamiento entre otro equipo la responsabilidad de dicha ubicación |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| FUTBOL | PERFECCION AMIENTO | TACTICO | | | marcado por un rival. | | 3 | Dos equipos sitúan 3 jugadores cada uno en la zona central (+1 comodín) y dos jugadores en su zona defensiva<br>El objetivo es conseguir un mínimo de 5 pases en la zona de posesión para poder atacar posteriormente en superioridad 3x2 contra la defensa del equipo contrario<br>Puntúa cuando la consigue conducirla a través de cualquiera de las porterías | 3 | Observa con detenimiento su posicion y lo que implica en el momento de un enfrentamiento entre otro equipo la responsabilidad de dicha ubicación |
| | | | | | | | 4 | Se divide el terreno de juego en 3 zonas y se colocan 4 porterías pequeñas en los fondos<br>Dentro de la zona central se situarán dos equipos de 4 jugadores más 2 comodines<br>En la zona de las porterías se situará un jugador del equipo atacante<br>El objetivo es mantener la posesión en la zona central y tras realizar un mínimo de 5 pases apoyarse en el punta para que éste devuelva el balón y se efectúe un tiro desde fuera del área por parte de uno de los centrocampistas | 4 | Tiene conocimiento y manejo de las areas y espacios entre posiciones. |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 3 | POSESION/RITMO DE JUEGO | Reforzar en la practica los conocimientos empiricos adquiridos por cada deportista con referencia a la orientacion, division del terreno de juego y los cambios de combinaciones y movimientos. | | 1 | Se divide el terreno de juego en 3 zonas<br>dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo<br>El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas<br>Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto<br>Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores | 1 | Cumple con el objetivo de orientacion y manejo de espacio lo que le permite una efectividad en el ejercicio. |
| | | | | | | | 2 | Se divide el terreno de juego en 3 zonas (2 bandas y zona central).<br>El jugador situado en la zona central realiza una combinación corta con una de las bandas y efectúa un cambio de orientación en largo al compañero situado en la otra banda<br>Los jugadores de banda tras realizar la combinación en corto realizan un | | 2 | Cumple con el objetivo de orientacion y manejo de espacio lo que le permite una efectividad en el ejercicio. |
| | | | | | | | 3 | Cambio de orientación mediante circulación de balón entre tres centrocampistas<br>El medio centro recibe el balón de un medio de banda y tras apoyarse en el compañero de la otra banda realiza un cambio de orientación al desmarque realizado por su compañero<br>El medio que inició la jugada realiza una dejada hacia atrás para | 3 | Sigue de manera coordinada las ordenes dadas por el instructor al momento de iniciar la actividad de entrenamiento y hudico. |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 4 | CAMBIOS DE ORIENTACION | | | 1 | Se sitúan 4 atacantes contra 2 defensores en un cuadro y se colocan 4 porterías pequeñas separadas 15 o 20 metros de las esquinas del cuadro<br>El objetivo del juego es trabajar la agresividad defensiva de los 2 centrocampistas quienes en cuanto roben el balón deben realizar | 1 | Sigue de manera coordinada las ordenes dadas por el instructor al momento de iniciar la actividad de entrenamiento y hudico. |
| | | | | | | | 2 | 3 equipos de 4 jugadores<br>Un equipo mantiene la posesión y ataca, el 2º equipo defiende, el equipo 3º realiza los centros desde banda<br>Se juega una posesión en la zona central 4x2 en la que se deben conseguir 5 toques para realizar un cambio de orientación hacia cualquiera de las bandas e incorporarse al ataque para buscar el remate 4x1<br>Se suman los goles que se consigan en 5 min y se rotan las funciones<br>de los equipos | 2 | Cumple con el objetivo de orientacion y manejo de espacio lo que le permite una efectividad en el ejercicio. |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 5 | P R E S SI N G | Este item va a permitir al deportista mejorar su capacidad para manejar distancias, tener claro los rencorridos en caso de una perdida de balon. | | 1 | Dentro de un espacio reducido se juega un 2x2, se trabaja balón en mano.<br><br>Los dos jugadores de un equipo hacen una presión constante al poseedor del balón del otro equipo, cada 3 minutos cambio de equipo.<br>Para que trabaje toda la plantilla haríamos 5 ó 6 grupos de | 1 | Se desempeña de manera correcta dentro de espacios reducidos manteniendo el control en la actividad, sin perdida del elemento de ejercicio como lo es el balon. |
| | | | | | | | 2 | Dentro de un espacio reducido se juega un 3x2 con el pie, los dos jugadores del equipo en inferioridad, realizan un pressing constante al poseedor del balón del equipo contrario, luego se cambian y los jugadores en superioridad realizan pressing al poseedor del balón del otro equipo.<br>Para que trabaje toda la plantilla haríamos 4 ó 5 grupos de | 2 | Se desempeña de manera correcta dentro de espacios reducidos manteniendo el control en la actividad, sin perdida del elemento de ejercicio como lo es el balon. |
| | | | | | | | 3 | Dentro de un espacio reducido se juega un 5x3, jugando con la mano (trabajo específico para determinados jugadores que nos interesa que trabajen el pressing, por ejemplo los dos puntas y el media punta realizando pressing a la línea defensiva del equipo contrario.)<br>El equipo en superioridad se pasa el balón y del equipo en inferioridad, los dos más cercanos al poseedor del balón realizan el pressing, quedando un tercero preparado para | 3 | Se desempeña de manera correcta dentro de espacios reducidos manteniendo el control en la actividad, sin perdida del elemento de ejercicio como lo es el balon. |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | FISICO | 1 | ACONDICIONAMIENTO GENERAL | Reconocer que los ejercicios físicos van a permitir un mejor rendimiento por parte de los deportistas al momento de iniciar su entrenamiento o enfrentamiento deportivo | | 1 | Empieza a correr sobre el mismo lugar para soltar tu cuerpo. Sigue con unos minutos de trote ligero y algunos abdominales, sentadillas al aire o planchas. Esto activará tus músculos. Haz esto por unos 10 minutos. | 1 | Da importancia a la preparacion física previa a las actividades permanentes del entrenamiento en la escuela de formacion deportiva. |
| | | | | | | | 2 | Nos centraremos sólo en velocidad y para eso deberás correr MÁS rápido. Las carreras a velocidad son ejercicios para ser una futbolista ecitosa, ya que quieren de grandes niveles de potencia y control. Mide una distancia establecida (empieza con 20 a 30 metros, después irás en aumento). Cuando estés | 2 | Da importancia a la preparacion física previa a las actividades permanentes del entrenamiento en la escuela de formacion deportiva. |
| | | | | | | | 3 | Ten el balón entre tus dos piernas y patéalo sea a la izquierda o derecha, entonces con la pierna contraria a la que iniciaste el ejercicio, atrapa el balón el cual chocará con tu pie e irá en la dirección opuesta. Lo que debes lograr es que el balón no se salga de tu control entre tus dos pies. Todo esto mientras vas avanzando. | 3 | Reconoce las ordenes y las sigue de manera acorde a la actividad realizada. |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 2 | RESISTENCIA ANAEROBICA | Motivar al deportista a traves de diferentes ejercicios el cuidado en la salud y la exigencia que se tiene para la preparacion en el deporte de futbol. | | 1 | Ejercicio de fuerza explosiva que involucra un gran conjunto de músculos ordenados para tomar impulso detrás de la cabeza y arrojar por encima del hombro la bola lo más lejos posible. Dicho movimiento es veloz e intenso, por lo que no requiere realmente de la respiración. | 1 | Da importancia a la preparacion física previa a las actividades permanentes del entrenamiento en la escuela de formacion deportiva. |
| | | | | | | | 2 | Flexiones (lagartijas). Semejantes a las barras, pero boca abajo, este ejercicio clásico utiliza la gravedad como resistencia a vencer, levantando el propio peso en sesiones breves y rápidas de esfuerzo que aumentan a medida que los músculos ganan potencia. | 2 | Da importancia a la preparacion física previa a las actividades permanentes del entrenamiento en la escuela de formacion deportiva. |
| | | | | | | | 3 | Sentadillas. Tercera de la serie clásica junto a las lagartijas y las abdominales, las sentadillas dejan caer el peso del torso recto y los brazos extendidos (o sobre la nuca) en los muslos, permitiendo que sean ellos quienes realicen el esfuerzo de levantarnos y volver a bajar, intervalo durante el cual no estarás recibiendo oxígeno de la respiración. | 3 | Da importancia a la preparacion física previa a las actividades permanentes del entrenamiento en la escuela de formacion deportiva. |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 3 | FUERZA TREN INFERIOR | Desarrollar ejercicios que fortalecen las capacidades físicas de los deportistas. | | 1 | La cadera desciende más vertical, casi alineada con los hombros El torso se mantiene erecto<br>Coloca las manos en la nuca con los codos paralelos a los hombros<br>El peso tiende a ir se más hacia los talones, tanto al flexionar las rodillas como al extenderlas<br>Músculos que intervienen: isquiotibiales, espinales, glúteos, cuádriceps | 1 | Mantiene un buen desarrollo físico y se preocupa por realizar las actividades previas al entrenamiento. |
| | | | | | | | 2 | olócate erguido, con los pies separados a la altura de los hombros Da un paso adelante<br>Mantén la espalda recta y el otro pie quieto<br>Flexiona la pierna adelantada: el muslo debe quedar paralelo al suelo y la rodilla debe formar un ángulo de 90 grados<br>La pierna atrasada también se flexiona: la rodilla debe acercarse al suelo<br>Vuelve a la posición original, haciendo fuerza con la pierna adelantada | 2 | Mantiene un buen desarrollo físico y se preocupa por realizar las actividades previas al entrenamiento. |
| | | | | | | | 3 | Imita la carrera, sin moverte del sitio, elevando las rodillas al pecho. Puedes hacerlo a un solo pie o alternando ambos<br><br>Ponte en pie con el cuerpo erguido y el abdomen ligeramente contraído Eleva una pierna todo lo que puedas, buscando llegar a la altura del pecho<br>La otra pierna queda estirada apoyada en el metatarso<br>Acompaña el movimiento con el brazo izquierdo si estuvieses corriendo | 3 | Mantiene un buen desarrollo físico y se preocupa por realizar las actividades previas al entrenamiento. |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 4 | VELOCIDAD | desarrollar una velocidad de movimiento de desplazamiento máxima (capacidad óptima de sprint al correr con o sin balón) y su relación con la velocidad gestual (pase el balón, controlar, regatear, tirar a portería…) para aumentar la capacidad de rendimiento en competición. | | 1 | Sprint y retrocesos: este sencillo ejercicio tiene como característica principal que simula los movimientos que se producen en el terreno de juego, ya sea porque hay que atacar una jugada o porque se debe cambiar el momento de retrocesos a sprint | 1 | Desarrolla tiempos acordes al ejercicio o actividad sugeridad, tiene en cuenta las observaciones o indicaciones dadas por el instructor. |
| | | | | | | | 2 | mejorar la velocidad de aceleración que va desde el movimiento del inicio al sprint. Aquí se simulan los movimientos que se dan en cualquier campo de fútbol para cubrir todo el campo y cerrar los espacios en cada jugada | 2 | Desarrolla tiempos acordes al ejercicio o actividad sugeridad, tiene en cuenta las observaciones o indicaciones dadas por el instructor. |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 5 | | | | 1 | | 1 | |
| | | | | | | | 2 | | 2 | |
| | | | | | | | 3 | | 3 | |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 1 | TERRENO Y AREA DE JUEGO | Fundamentar al deportista los conceptos basicos del deporte futbol, como son las areas y dimensiones del terreno de juego, las normas tecnicas del mismo. | | 1 | Explicar de manera clara las areas reglamentarias que debe tener un terreno de juego, a ello como se divide y el tamaño real de un arco o porterias. | 1 | Comprende los conceptos teoricos sobre futbol y la reglamentacion dada por las entidades o agrupaciones deportivas. |
| | | | | | | | 2 | | 2 | |
| | | | | | | | 3 | | 3 | |
| | | | | | | | 4 | | 4 | |
| | | | | | | | 5 | | 5 | |
| | | | 2 | HISTORIA DEL FUTBOL | Dar al deportista el conocimiento del origen del futbol y el porque su | | 1 | a traves de un video brindarle al deportista la informacion necesaria sobre el nacimiento del futbol y cada uno de los procesos de cambio que ha sufrido | 1 | Comprende los conceptos teoricos sobre futbol y la reglamentacion dada por las entidades o agrupaciones deportivas. |
| | | | | | | | 2 | | 2 | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |
| | | TEORICO | | | | | | | | | |
| | | | 3 | REGLAMENTO | Reflexionar sobre la importancia que tiene el cumplimiento de las normas en cualquier deporte, en este caso conocer el reglamento de futbol es primordial para tenerlo en cuenta cuando hay enfrentamientos deportivos. | | 1 | Explicacion de las normas basicas del reglamento de futbol según fundamentado por la FIFA, | 1 | Comprende los conceptos teoricos sobre futbol y la reglamentacion dada por las entidades o agrupaciones deportivas. |
| | | | 4 | | | | | | | | |
| | | | 5 | | | | | | | | |
| | | PSICOSOCIAL VOLUTIVO | 1 | CUALIDADES MORALES | Concientizar al deportista sobre el manejo de los valores dentro y fuera del terreno de juego, la imagen como ejemplo para jugadores. | | 1 | Se realizara una actividad ludica donde se integren las deportistas con el fin de ir fortaleciendo lazos de juego en equipo. | 1 | Desarrolla un buen manejo de grupo, se integra con facilidad y es entusiasta en la realizacion de las actividades. |
| | | | 2 | RESPETO A LA AUTORIDAD | Dar a conocer a los deportistas que una autoridad forma carácter y disciplina por ello se fundamenta a traves de las normas basicas del futbol | | 1 | A traves de ejemplos y situaciones reales se pondra al deportista en situaciones deportivas de enfrentamientos para ver su reaccion ante las autoridades dentro de un marco de juego o enfrentamiento. | 1 | Sabe acatar ordenes con respeto y valora las indicaciones que el instructor da para la formacion deportiva. |
| | | | 3 | HIGIENE | Crear en el deportista un habito de cuidado del cuerpo y la importancia de la higiene antes y despues de un entrenamiento. | | 1 | Se da una charla a las depotistas con el fin de crear conciencia sobre la importancia de la higiene corporal antes y despues de un enfrentamiento deportivo, asi mismo de los implementos deportivos como son uniformes y tenis o guayos de juego. | 1 | Reconoce la importancia de los buenos habitos de salud e higiene en la cancha o fuera de ella. |
| | | | 4 | COMPORTAMIENTO | Motivar el compañerismo y el juego en equipo. | | 1 | Se realizar la actividad Cadena de nombres donde las deportistas intentaran adivinar el mayor numero de nombres de las compañeras, gana premio sorpresa quien adivine el mayor numero. | 1 | Desarrolla un buen manejo de grupo, se integra con facilidad y es entusiasta en la realizacion de las actividades. |
| | | | 5 | | | | | | | | |

| | |
|---|---|
| **FECHA DE ENTREGA** | **1 de marzo de *2022*** |

| | |
|---|---|
| **NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR** | **MAIRON ARIAS** |

| | |
|---|---|
| **MUNICIPIO** | **Region del tequendama** |

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1YoNgVck0Hu2hk81abwt1kOcj8TUoTx7o/edit?usp=sharing&ouid=107231317458400328427&rtpof=true&sd=true