EVIDENCIAS PAGO 03	
FORMADOR	ESNEYDER CORREDOR
DEPORTE/DISCIPLINA	FUT BOL SALA
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIOSECO
NÚMERO DEL CONTRATO	DE 2022
PERIODO INFORMADO	01/12/2022 AL 22/12/2022

OBLIGACIÓN 1





OBLIGACIÓN 2

FUTBOL DE SALON COMO ESTRATEGIA PEDAGOGICA PARA PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS NIÑOS ENTRE EDADES DE 6 A 17 AÑOS DE LA PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO DE CUNDINAMARCA

Dirigido a:

INDEPORTES CUNDINAMARCA

Presentado por:

FORMADORES DEL MAGDALENA CENTRO – FUTBOL SALA

JHOAN ESNEIDER CORREDOR MARTINES

2022

Contenido

INTRODUCCION 5

JUSTIFICACION 5

MARCO LEGAL 6

Ley 115 de 1994 o ley general de educación 6

Ley 181 de 1995 o ley del deporte 7
Ley 934 de 2004 7
OBJETIVOS 8
GENERAL 8
ESPECIFICOS 8
CARACTERIZACION DEL DEPORTE 9
ESTRUCTURACION POR NIVELES 9
NIVEL DE INICIACIÓN 9
NIVEL DE FUNDAMENTACION 10
NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO 10
TEMAS Y CONTENIDOS 10
Cualidades físicas 10
Resistencia 10
Fuerza: 10
Velocidad: 10
Flexibilidad: 10
Capacidades Coordinativas 11
Coordinación 11
Juegos Predeportivos 12
Tácticas del fútbol de salón: 12
Táctica defensiva 12
Táctica ofensiva 12
Transiciones: 13
Sistemas de juego 13
Planificación 14
Entrenamiento Deportivo 14
METODOLOGIA DE TRABAJO 15
NIVEL DE INICIACION 15
MOTRICIDAD 15
FUNDAMENTOS TECNICOS 15
FUNDAMENTOS FISICOS 15
FUNDAMENTOS TEORICO 16
FUNDAMENTO PSIOSOCIAL VOLUNTIVO 16
RECREACION 16
NIVEL DE FUNDAMENTACION 16
FUNDAMENTOS TECNICOS 17
FUNDAMENTOS TACTICOS 17

FUNDAMENTOS FISICOS 17
FUNDAMENTOS TEORICO 17
FUNDAMENTO PSIOSOCIAL VOLUNTIVO 18
NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO 18
FUNDAMENTOS TECNICOS 18
FUNDAMENTOS TACTICOS 18
FUNDAMENTOS FISICOS 18
FUNDAMENTOS TEORICO 19
FUNDAMENTO PSIOSOCIAL VOLUNTIVO 19
CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACION 19
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES 20

INTRODUCCION

El plan pedagógico y técnico de futbol-sala se construye con la intensión de integrar a los niños y jóvenes de la provincia de magdalena centro del departamento de Cundinamarca, en nuevos procesos formativos desde el deporte, siendo este un deporte de conjunto que pretende mejorar la comunicación, el trabajo en equipo, la resolución de conflictos. También se busca por medio de este plan pedagógico generar un espacio en jornada extraescolar para que hagan un buen uso del tiempo libre.

Teniendo en cuenta lo anterior es evidente la necesidad de consolidar escuelas de formación de futbol de salón en la provincia de magdalena centro del departamento de Cundinamarca, el cual tiene muchos simpatizantes de todas las edades, pero pese a ello carece de escuelas serias que brinden la formación teórica y práctica y así lograr deportistas fuertes en esta disciplina deportiva.

Por parte del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca "INDEPORTES", han apoyado el deporte, donde se ha dado la oportunidad de que todos sean partícipes de los procesos formativos y deseando continuar brindando ésta opción a todos los niños, niñas y jóvenes interesados, donde se empleará y se organizara una malla pedagógica por parte de los formadores deportivos, plasmando en ella actividades y ejercicios físicos, recreativos y deportivos apropiados para fortalecer los fundamentos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos de todos los niños beneficiados en cada una de las escuelas deportivas de futbol de salón brindas por el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca.

JUSTIFICACION

El plan pedagógico y técnico está orientado para los niños y jóvenes de la provincia de magdalena centro del departamento de Cundinamarca, para que hagan uso de su aprovechamiento de tiempo libre. Los grupos de trabajo de los niños se conformarán de acuerdo con las distintas edades, planteando actividades pertinentes de manera que con cada grupo se puedan desarrollar en forma organizada y progresiva y así desarrollar sus capacidades físicas y cognitivas, mediante ejercicios enfocados a estimular sus capacidades perceptivas, coordinativas, potenciando la percepción sensoria motriz para activar o desarrollar el pensamiento técnico – táctico del deportista. Así mismo promover en los niños y jóvenes hábitos de higiene, el cuidado de sí mismos

y del medio ambiente, la responsabilidad, el cumplimiento de horarios, la solidaridad y compañerismo entre ellos.

Considerando a la población infantil como verdaderos alumnos de una actividad docente, desarrollando un programa con intención pedagógica y de un contenido didáctico. Para su beneficio como ser, donde sus valores se fortalecerán y crearán un sentido de apropiación de calidad de vida.

Las necesidades específicas del deporte son una cosa, las del niño deportista es otra, por tal motivo los requisitos y contenidos programados en el plan pedagógico para la disciplina deportiva de futbol de salón están adaptados a las necesidades del nivel del alumno, las destrezas, teniendo en cuenta que la técnica varía de acuerdo con la edad. Por otra parte, la importancia pedagógica y metodológica planteada para esta disciplina deportiva no solo está encaminado para mejorar o desarrollar potencialidades motrices si no a desarrollar potencialidades humanas como son afectivas, cognitivas y culturales.

MARCO LEGAL

Para la elaboración del plan pedagógico y técnico se consulta referencias legales que ayudarán a encaminar objetivamente el desarrollo del diseño e implementación de la escuela de futbol-sala para el aprovechamiento del tiempo libre en edades de 6 a 17 años en la provincia de magdalena centro del departamento de Cundinamarca. A continuación, se describen las leyes:

> **Ley 115 de 1994 o ley general de educación** del Congreso Nacional Objetivo de la ley. La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes. La presente Ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad. Se fundamenta en los principios de la Constitución Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público. Esta ley nos da un sustento en la investigación para conocer las normas generales para prestar un servicio a la comunidad en el aprendizaje de un deporte como el fútbol de salón. Define y desarrolla la organización y la prestación de la educación formal y no formal, dirigida a niños y jóvenes en edad escolar, a adultos, a campesinos, a grupos étnicos, a personas con limitaciones físicas, sensoriales y psíquicas, con capacidades excepcionales, y a personas que requieran rehabilitación social.

Ley 181 de 1995 o ley del deporte del congreso de Colombia La ley 181 de enero 18 de 1995 establece el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte. Los objetivos generales de la presente ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad. Esta ley es la que mejor sustenta el plan pedagógico, ya que, gracias a esta, la escuela deportiva puede ejercer su programa, por lo que se está fomentando el deporte para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños de la provincia de magdalena centro del departamento de Cundinamarca.

Ley 934 de 2004 – Instituto Colombiano del Deporte Por la cual se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física y se dictan otras disposiciones. Todo establecimiento educativo del país deberá incluir en su Proyecto Educativo Institucional, además del plan integral del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, las acciones o proyectos pedagógicos complementarios del área. Dichos proyectos se desarrollarán en todos los niveles educativos con que cuenta la institución y propenderá a la integración de la comunidad educativa. Aquellas entidades territoriales que no dispongan del recurso humano calificado en el área de la Educación Física podrán realizar acuerdos o alianzas con instituciones de Educación Superior para que se contrate con ellas la prestación del servicio o sirvan de Centros de Práctica de los estudiantes en los programas de Educación Física y tecnología en áreas afines. Para propender al desarrollo de la Educación Física en la comunidad, partiendo de la base de la población infantil escolar como extraescolar, se adoptarán y fortalecerán los Centros de Educación Física que articulen sus servicios con los programas establecidos en el Proyecto Educativo Institucional, PEI, de los establecimientos educativos. En igual forma se procederá, respecto de los Centros de Iniciación y Formación Deportiva, adscritos a los entes deportivos municipales. El Programa de Centros de Iniciación y Formación Deportiva es de carácter formativo extracurricular y complementa la formación física y deportiva de la población infantil, contribuyendo a su desarrollo motor, en las distintas etapas de crecimiento (iniciación y formación).

OBJETIVOS

GENERAL:

Utilizar el futbol de salón como estrategia pedagógica para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de los niños en edades de 6 a 17 años de la provincia de magdalena centro de Cundinamarca mediante actividades físicas, deportivas y recreativas.

ESPECIFICOS:

- Fortalecer las técnicas básicas del futbol de salón.
- Realizar clases teórico-prácticas para el conocimiento del deporte de futbol de salón.
- Evaluar los procesos, objetivos y metas trazadas.
- Hacer énfasis en el uso adecuado del tiempo libre
- Hacer reconocimientos por el buen desempeño en la realización de las clases y las diferentes actividades programadas.

POBLACION OBJETO Y COBERTURA

Las Escuelas Deportivas en futbol de salón están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años, de las zonas urbanas y rurales de cada municipio de la provincia de Magdalena centro del departamento de Cundinamarca, ya que son los más apropiados y manifiestan un gran interés por la práctica deportiva.

CARACTERIZACION DEL DEPORTE

El futbol de salón es un deporte colectivo muy parecido al fútbol, presentando diferencias con respecto al terreno de juego, medidas de la cancha, medidas de la portería, peso y tamaño del balón y algunas reglas del juego.

Se juega entre dos equipos de 5 jugadores cada uno. El objetivo del juego es introducir el balón en la portería del contrario (esto se llama anotar un Gol o un tanto), y evitar que el contrario obtenga el balón y lo introduzca en tu portería.

Dentro de la cancha el portero es el único jugador que puede tocar el balón con sus manos, en su área de meta. El resto de los jugadores juegan con sus pies e incluso pueden tocar el balón con cualquier parte del cuerpo excepto los brazos y manos.

Se puede afirmar que el fútbol de salón es una actividad de carácter aeróbico con frecuencia cardíaca en valores próximos a los del umbral anaeróbico, con fases muy frecuentes de alta intensidad en las que se realizan acciones explosivas y Sprint que provocan una cierta acumulación de lactato, convirtiéndose en una actividad dinámica y variable. En cuanto al trabajo de la resistencia, la intensidad y el tiempo, son los factores más importantes, ya que determinan las vías metabólicas a través de la cual obtenemos la energía. La actividad física en cuestión determina si la fuente de energía es producida aeróbica o anaeróbicamente.

ESTRUCTURACION POR NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas en Futbol de Salón, se han definido 3 niveles, de acuerdo con la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz, los contenidos y procesos pedagógicos – técnicos. A continuación, se describen los tres niveles:

NIVEL DE INICIACIÓN: Entre edades de (6 a 8 años). En esta etapa se comienza con un planteamiento de juegos y actividades relacionadas al futbol-sala para mejorar la psicomotricidad y las habilidades motrices básicas. También es fundamental incidir en la coordinación psicomotriz por medio de juegos sin dejar de lado los juegos grupales de cooperación y de oposición, ya que les ayuda al afianzamiento de la comunicación la cual es muy importante en el deporte para poder interactuar mejor con el grupo en una actividad de competencia. Los niños que participen en esta etapa tendrán la oportunidad de comenzar el desarrollo motriz basado en ejercicios los cuales van corrigiendo algún problema que tenga el niño.

NIVEL DE FUNDAMENTACION: Entre edades de (9 a 12 años). En esta etapa no se dejará a un lado el juego como motor central de la sesión, sino que lo enfocamos hacia elementos de percepción y decisión en el ataque y la defensa para que se comience a dar el juego de equipo. Así, juegos que integren tanto la oposición como la colaboración y la superioridad e inferioridad numérica son aconsejados para esta franja de edad. Además, se seguirá desarrollando los ejercicios de coordinación y aplicaremos las técnicas individuales con el balón aportando pases precisos y tiros directos donde el trabajo en conjunto será fundamental para realizar las actividades.

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO: Encaminado a adolescentes entre 13 y 17 años en deportes de conjunto. El dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del deporte y apoyado en actividades de velocidad y resistencia.

TEMAS Y CONTENIDOS

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

Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: condicionales, intermedias y coordinativas; pero en general se considera que las cualidades físicas básicas son:

Resistencia: capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo.

Fuerza: capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).

Velocidad: capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.

Flexibilidad: capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás, por ejemplo en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia la capacidad física principal, mientras que cuando realizamos trabajos con grandes cargas o pesos es la fuerza la que predomina y en aquellas acciones realizadas con alta frecuencia de movimientos sería la velocidad el componente destacado.

Capacidades Coordinativas:

Las capacidades coordinativas son particularidades relativamente fijadas y, generalizadas del desarrollo de los procesos de conducción y regulación de la actividad motora.

Las capacidades coordinativas son determinadas por las funciones parciales que sirven de base para el proceso coordinativo (Percepción y elaboración de informaciones, programación y anticipación, comparación de los parámetros ideales y reales del movimiento, impulsos eferentes).

Coordinación: La coordinación se define como la capacidad física que relaciona y establece mutua dependencia entre el sistema nervioso y los diferentes grupos de músculos, por lo tanto efectuar movimientos complejos de modo conveniente para que puedan realizarse con un mínimo de energía. Para poder realizar estos movimientos complejos se exige adaptación funcional, tiempo y entrenamiento.

Se tendrá como referencia la siguiente clasificación en cuanto a capacidades coordinativas:

CAPACIDADES COORDINATIVAS
1. Capacidad de Equilibrio
2. Capacidad de orientación espacio – temporal
3. Capacidad de Ritmo
4. Capacidad de reacción
5. Capacidad de acoplamiento
6. Capacidad de cambio o adaptación

Juegos Predeportivos

El juego predeportivo es un medio de expresión corporal, un instrumento de autoconocimiento, conocimiento del espacio donde se desenvuelve, ambiente de socialización, regulador y compensador de la afectividad, un efectivo instrumento del desarrollo de la estructura del pensamiento; en una palabra, un medio esencial para desarrollo integral", es aquí donde comprendemos y valoramos el que hacer de los profesores de educación física y entrenadores. (Zapata, Oscar A, 1983**)**

Döbler y Döbler, (1975) define a los juegos predeportivos valiéndose de la organización, pueden convertirse en una parte fundamental de la formación atlética básica multilateral y en la Educación Física, constituyen las fases preliminares de las formas superiores que conducen adecuadamente a los juegos predeportivos. En definitiva, son juegos complejos que van a desarrollar habilidades deportivas de forma genérica o especifica.

Tácticas del fútbol de salón:

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

Táctica defensiva:

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

Táctica ofensiva:

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

Transiciones:

Son los pasos de ataque-defensa y/o defensa-ataque. Estos últimos también se les llama contragolpes o contraataques.

Sistemas de juego:

Se entiende por sistema de juego la disposición de los jugadores en el terreno de juego ya sea para llegar a la portería del contrario o para defender la propia.

Existen tres sistemas de juego básicos que son:

1-2-2: Un portero, dos jugadores en el fondo y dos en la parte delantera; a la defensiva genera dos líneas defensivas y la ofensiva tres carriles (bandas y centro) por donde se puede jugar el balón rápido y en profundidad.

1-3-1: Un portero, Tres jugadores en el fondo y uno en la parte delantera; a la defensiva se adelantan los dos laterales formando un "rombo" (1-1-2-1) conformando Tres líneas defensivas posibilitando el cierre del centro y de las bandas obligando a "lateralizar el juego". A la ofensiva proporciona seguridad al contar con una "columna vertebral (dos jugadores ubicados en el centro, el más retrasado haciendo una línea de tres con los alas de cada una de las bandas o base de un "triángulo" y el más adelantado, la punta de ese triángulo) obligando al equipo contrario a ampliar su frente defensivo para contener la acción de los alas dejando más espacios a espalda de los defensores. Esta disposición espacial generó una especialización de los jugadores según la ubicación de estos en el campo así;

Cierre: Jugador que se ubica por delante del portero como base de la línea de tres jugadores al ataque y último jugador de campo a la defensiva.

Alas: Jugadores que se ubican sobre las bandas utilizando estas como espacios para jugar la pelota y desplazarse a defender la portería propia.

Pivot: Jugador del equipo más cercano a la portería rival, que cumple funciones ofensivas de recibir y jugar el balón a espaldas de la portería, ya sea para voltearse y rematar o pasar a sus compañeros y defensivas como integrar la primera línea defensiva al rival.

1-4-0: Un portero, Cuatro jugadores en el fondo; sistema netamente ofensivo creado por Antonio José Azevedo (Zego) jugador y entrenador brasileño de fama mundial, cuyo propósito era buscar la presión por parte de los cuatro jugadores rivales emparejándolos y generando espacio a la espalda de los defensores la cual se ganaba

lanzando la pelota por elevación y desbordando en velocidad o hacer que fueran a ese espacio para poder generar espacio por las bandas y abrir por lateral.

Planificación:

Según el Diccionario de Ciencias de la Educación planificar es: el proceso que debemos seguir para alcanzar objetivos concretos en unos plazos terminados y en etapas definidas, partiendo del conocimiento y de la evaluación científica de la situación de origen y utilizando de modo racional los medios naturales y los recursos humanos disponibles.

Desde esta definición en toda planificación es preciso partir de un estudio previo del grupo que nos permita delimitar unos objetivos a corto, medio y largo plazo; debiendo establecer unos contenidos secuenciados que favorezcan unos aprendizajes concretos a nivel: físico, técnico, táctico y psicológico; siendo preciso preveer la utilización de unos recursos materiales (material deportivo) y humanos (personal técnico cualificado).

Dentro de una planificación, debemos tener en cuenta: la descripción, la previsión, la organización y el diseño de todos y cada uno de los acontecimientos del entrenamiento, como uno de los mecanismos de control que nos permitan modificar esos acontecimientos para que dicho jugador pueda lograr los resultados deseados en la competición deportiva. La puesta en marcha el proceso de planificación exige: partir de una evaluación previa de las capacidades del sujeto; establecer unos objetivos con una secuenciación temporal; diseñar un programa racional de actividades; determinar unos medios de control; ejecutar el plan de acción previamente diseñado y evaluar el resultado final del proceso. Concretamente es necesario conocer algunos aspectos relacionados con el trabajo por el que pasó el equipo en años precedentes.

Entrenamiento Deportivo: "El **entrenamiento deportivo** es un **proceso** planificado y complejo que **organiza cargas** de trabajo progresivamente **crecientes** destinadas a **estimular** los procesos fisiológicos de **supe compensación** del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes **capacidades y cualidades físicas,** con el objetivo de promover y **consolidar el rendimiento deportivo.**"

METODOLOGIA DE TRABAJO

La metodología para trabajar con los niños y jóvenes de la provincia de magdalena centro del departamento de Cundinamarca será activa, flexible, participativa, integradora y natural, que permita a los niños sentirse partícipe de su aprendizaje. Dado que nos vamos a encontrar con una gran diversidad de niños, tenemos que adaptarnos a las características de los mismos, por lo tanto, se individualizara el aprendizaje tanto como se pueda, teniendo en cuenta el elegir el estilo de enseñanza ideal para cada situación y dotando a los niños de una fluida comunicación con éstos a la hora de llevar a cabo la intervención antes, durante y después de la sesión, utilizando las estrategias oportunas para comunicar a los alumnos por el canal o vía de información adecuada en cada momento. Por lo tanto, se incluirá los siguientes aspectos en cada nivel de enseñanza para conseguir satisfactoriamente dicha metodología:

NIVEL DE INICIACION

MOTRICIDAD

- Capacidades coordinativas (acoplamiento, ritmo, equilibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)
- Patrones básicos de movimiento (caminar, correr, saltar, atrapar, rodar)

FUNDAMENTOS TECNICOS

- Desarrollo de capacidades psicomotrices
- Percepción de espacialidad y la temporalidad
- Coordinación óculo-manual oculo-pedica
- Principios generales y básicos del juego
- Superficies de contacto

FUNDAMENTOS FISICOS

- Medidas antropométricas

- Introducción a la capacidad aeróbica
- Juegos de velocidad
- Coordinación
- Elasticidad y flexibilidad

FUNDAMENTOS TEORICO

- Reglamento del juego
- Movimientos biomecánicos
- Sistemas o esquemas de juego
- Historia de deporte
- Ubicación de los jugadores

FUNDAMENTO PSIOSOCIAL VOLUNTIVO

- Psicología del jugador (motivación, concentración)
- Formación en valores (deportividad, compañerismo, esfuerzo, respeto)
- Hábitos saludables (alimentación e higiene, presentación personal, descanso y sueño, ejercicio físico)
- Trabajo en equipo
- Manejo de conductas en el juego

RECREACION

- Juegos de integración
- Juegos tradicionales
- Actividades artísticas
- Circuitos recreativos
- Festivales recreativos

NIVEL DE FUNDAMENTACION

FUNDAMENTOS TECNICOS

- Técnica individual con y sin balón
- Técnica del pase
- Técnica de la recepción
- Técnica de la conducción y regate
- Técnica del tiro a portería, amagues y engaños

FUNDAMENTOS TACTICOS

- Principios generales de juego
- Principios ofensivos
- Principios a los principios defensivos
- Fundamentos tácticos
- Reforzamiento táctico

FUNDAMENTOS FISICOS

- Condición física
- Test control fuerza explosiva
- Velocidad reacción gestual desplazamiento
- Resistencia aeróbica
- Resistencia anaeróbica láctica

FUNDAMENTOS TEORICO

- Reforzamiento del reglamento de juego
- Movimientos biomecánicos
- Componentes de sistemas de juegos
- Fortalecimiento del sistema muscular y físico
- Conceptos de señales desde el banco técnico

FUNDAMENTO PSIOSOCIAL VOLUNTIVO

- Atención y concentración
- Control de la activación
- Control emocional
- Capacidad de afrontamiento
- Control de pensamientos, motivación, autoconfianza, liderazgo, comunicación y cohesión

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

FUNDAMENTOS TECNICOS

- Metodología que aumentan el efecto de los ejercicios para el perfeccionamiento técnico
- Control de la técnica
- Elementos de la técnica del fútbol de salón
- Reforzamiento y perfeccionamiento de los aspectos técnicos
- Reforzamiento de las capacidades cognitivas

FUNDAMENTOS TACTICOS

- Actividades táctico –estratégicas
- Retroalimentación del desarrollo táctico
- Capacidades tácticas individuales y colectivas
- Introducción a los diferentes sistemas de rotación
- Introducción a los diferentes sistemas defensivos y ofensivos

FUNDAMENTOS FISICOS

- Habilidades físicas
- Actividades de fuerza, resistencia explosiva y rápida
- Actividades de resistencia aeróbica
- Actividades de resistencia anaeróbica

- Actividades de flexibilidad

FUNDAMENTOS TEORICO

- Análisis de las habilidades técnico – tácticas
- Aspectos teóricos para el sistema de la preparación física
- Reforzamiento del reglamento de juego
- Movimientos biomecánicos
- Fortalecimiento del sistema muscular y físico

FUNDAMENTO PSIOSOCIAL VOLUNTIVO

- Manejo de las emociones
- Control de pensamiento
- Manejo de las conductas y responsabilidad
- Habilidades psicológicas
- Comunicación y cohesión

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACION

Una vez determinado el número de niños inscritos al programa en las diferentes escuelas de formación deportiva en futbol de salón para el magdalena centro, en donde cada niño deberá tener una carpeta que contenga todos los datos personales y valoraciones, se desarrollaran una serie de test dinámicos y evaluativos en los diferentes niveles de formación para el control y seguimiento de la evolución de los deportistas que componen estas escuelas de formación.

También se realizarán unas tablas evaluativas puntuando las habilidades destrezas fortalezas y debilidades que los niños, niñas y adolescentes presentan durante el proceso de aprendizaje para un mayor control de los registros y evidenciar que se puede mejorar al momento de la pedagogía utilizada y en qué puntos se pueden ir un paso más hacia adelante. A continuación, se anuncia las pruebas a desarrollar:

- Fuerza explosiva
- Potencia anaeróbica y láctica
- Técnica de del pase
- Técnica de conducción y regate

- Técnica individual con y sin balón
- Pruebas físicas
- La flexibilidad
- Desarrollo de la fuerza

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

La implementación del plan pedagógico será durante 7 meses, los cuales se realizarán 3 sesiones de 2 horas para cada nivel de formación (Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento) en donde se realizarán ejercicios enfocados a desarrollar sus capacidades físicas, técnicas, tácticas, y se le inculcara parte teórica del deporte y la parte axiológica de los niños y jóvenes. A continuación, se describen el cronograma a implementar en todas las escuelas de formación de la provincia de magdalena centro del departamento de Cundinamarca:

N°	TEMATICA	CRONOGRAMA	EJES
1	COMPONENTE TECNICO	ABRIL, MAYO, JUNIO, JULIO, AGOSTO, SEPTIEMBRE, OCTUBRE.	RESPETO, CONVIVENCIA, TRABAJO EN EQUIPO, RESPONSABILIDAD
2	COMPONENTE TACTICO	ABRIL, MAYO JUNIO, JULIO	COMPAÑERISMO, LEALTAD, COMPROMISO
3	COMPONENTE FISICO	ABRIL, MAYO, JUNIO, JULIO, AGOSTO, SEPTIEMBRE, OCTUBRE.	TRABAJO EN EQUIPO, AUTOESTIMA, LEALTAD, RESPETO.
4	COMPONENTE TEORICO	ABRIL, MAYO, JUNIO, JULIO, AGOSTO, SEPTIEMBRE, OCTUBRE.	RESPETO, CONVIVENCIA, TRABAJO EN EQUIPO, RESPONSABILIDAD
5	COMPONENTE PSICO SOCIAL VOLUTIVO	ABRIL, MAYO, JUNIO, JULIO, AGOSTO, SEPTIEMBRE, OCTUBRE.	TRABAJO EN EQUIPO, AUTOESTIMA, LEALTAD, RESPETO
6	COMPONENTE RECREATIVO	ABRIL, MAYO, JUNIO, JULIO, AGOSTO, SEPTIEMBRE, OCTUBRE.	TRABAJO EN EQUIPO, AUTOESTIMA, LEALTAD, RESPETO



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	DISPONE DE LA CAPACIDAD DE ARMONIZAR MOVIMIENTOS MOTRICES PARA LOGRAR UNA ACCION EFICAZ, COMO LO SON CORRER, SALTAR, ENTRE OTRAS, ACTIVIDAD EN LA CUAL ES NECESARIO UTILIZAR VARIOS
						RITMO	DEL DEPORTISTA PARA REAZALIZAR CORRECTAMENTE UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTOS DE MANERA FLUIDA, EN LAS DIVERSAS ACTIVIDADES
						EQUILIBRIO	DESARROLLA, MANTIENE Y RECUPERA LA ESTABILIDAD DEL CUERPO
						ORIENTACION	DURANTE O DESPUES DE UNA ACCION MONTORIA REALIZADA. EJERCE LA CAPACIDAD DE CONTROLAR Y CAMBIAR ADECUADAMENTE LA POSICION DEL CUERPO EN FUNCION DEL ESPACIO,BALON, COMPAÑEROS Y
						DIFERENCIACION	RIVALES.
						REACCIÒN	IDENTIFICA LA VELOCIDAD DE REACCION POR MEDIO DE UN ESTIMULO AUDITIVO, Y CAMBIOS DE RITMO POR MEDIO DE JUEGOS SIMPLIFICADOS.
						READAPTACIÒN	COMPRENDE LA CAPACIDAD DE ADAPATAR EL CUERPO A NUEVAS SITUACIONES PARA CONTINUAR CON LA ACCION.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	DESARROLLA LA ADECUADA POSTURA AL MOMENTO DE CAMINAR, CON LA FINALIDAD DE CREAR UNA EXCELENTE POSTURA COORPORAL
						CORRER	IDENTIFICA LA CARRERA COMO MEDIO DE DESPLAZAMIENTO INDESPLENZABLE PARA EL DEPORTE
						SALTAR	EJECUTA DIVERSOS TIPOS DE SALTOS CON LA FINALIDAD DE DESARROLLAR SUS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO.
						ATRAPAR	COMPRENDE LA IMPORTACIA DE LANZAR Y TRAPAR OBJETOS DENTRO DEL ESPACIO TEMPORO ESPACIAL.
						RODAR	VIVENCIA LAS DIVERSAS FORMAS DE RODAR, EN DONSE SE DESEMVUELDE ADECUADAMENTE CON EL MEDIO.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	CAPACIDAD DEL ORGANISMO PARA SOPORTAR UNA RESISTENCIA POR UN TIEMPO PROLOGADO
						MAXIMA	COMPRENDE LA FUERZA MAXIMA COMO UNA ACCIÒN DE MOVILIZAR O LANZAR UN OBJETO EN UN SOLO INTENTO
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	COMPRENDE LA CAPACIDAD DE SOPORTAR DURANTE VARIOS MINUTIS UNA ACTIDAD
						ANAEROBICA	GENERA DESPLAZAMIENTOS EN LA MENOR TIEMPO POSIBLE PARA EJECUTAR UNA ACCION EFECTIVA O UNA SITUACION DE JUEGO.
				3	VELOCIDAD	REACCION	REALIZA DESPLAZMIENTOS RAPIDOS DE ACUERDO A UN ESTIMULO (SEÑAL AUDITIVA O VISUAL)
						DESPLAMIENTO	RECORRE LA DISTACIA, DENTRO DE UN TIEMPO DETERMINADO CON O SIN EL MOVIL DEL DEPORTE
						GESTUAL	REALIZA MOVIMIENTOS ACICLICOS POR MEDIO DE ACTIVIDADES PARA LA MEJIORA DE UNA ACCION ESPECIFICA A MEJORAR(CHUTEAR,PASAR Y
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	COPRENDE LA IMPORTACIA DE LA FLEXIBILIDAD COMO MEDIO DE PREVENIR LESIONES
						PASIVA	IDENFITICA LA MAXIMA EXTENSION DE SU CUERPO CON LA AYUDA DE UN TERCERO, (COMPAÑERO)
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	SUPERFICIES DE CONTACTO	EXPLORA,EJECUTA Y REALIZA LAS DIVERSAS SUPERFICIES CON LAS CUALES PUEDE REALIZAR UN PASE,UN CONTROL Y UNA RECEPCION, DETERMINANDO CUAL ES LA MEJOR MANERA DE EJECUTARLO.
						TIPOS DE PASE	FOMENTA Y EJECUTA LOS DIVERSOS TIPOS DE PASE (CORTO,LARGO,CORTOS, ELEVADOS, MEDIA ALTURA O ARRAZ DEL SUELO, CON
						PASES CORTOS	ALGUNAL SUPERFICIES DE CONTACTO (MUSLO, PECHO) EJECUTA PASES CORTOS A SUS COMPAÑEROS DE LA MEJOR MANERA EN UNA SITUACION DETERMIANDA (SITUACIONES DE JUEGO)
				2	CONDUCCIÒN	FORMAS DE CONDUCIR EL BALÒN	FOMENTA HE IRRADIA LAS DIVERSAS FORMAS DE CONDUCIR EL BALÒN POR MEDIO DE UN CAMPO SIN OBSTACULOS
						CAMPO LIBRE	EL DEPORTISTA CONDUCE EL BALON POR EL CAMPO SIN OBSTACULOS
						GOLPEO CONTINUO	TRANSPORTA EL BALÒN DE UN LUGAR AL OTRO, REALIZANDO UN GOLPEO CONTINUO DEL ELEMENTO
				3	CONTROL	CONTROL ESTATICO	DETIENE LA TRAYECTORIA DEL BALÒN CON LAS SUPERFICIES DE CONTACTO (PLANTA DEL PIE,MUSLO,PECHO,BORDE INTERNO)
						CONTROL DIRIGIDO	FOMENTA Y DIRIGUE EL MOVIL A SITUACIONES DE JUEGO CON LAS SUPERFICIES DE CONTACTO DETERMINADAS.
				4	DRIBLING	ZIG-ZAG	IRRADIA EL DESPLAMAIENTO DE UN LUGAR A OTRO CON EL ELEMENTO POR MEDIO DE OBJETOS SIN TOCARLOS
						LENTO	EJECUTA EL DRIBLING DE UNA MANERA, LENTO CUYO OBJETIVO ES ELUDIR OBSTACULOS
						POSICION DEL CUERPO	REALIZA UN DRIBLIN CON UNA ADECUADA POSTURA CORPORAL DISMINUYENDO EL GASTO ENERGETICO
				5			
		TEORICO	DESTREZAS	1	HISTORIA DEL DEPORTE	DONDE SURGIO	CONOCE LA HISTORIA DE DONDE SURGIO EL FUTBOL DE SALÒN Y EL FUTBOL SALA
						COMO Y POR QUE SURGIO	IDENTIFICA CUAL FUE LA RAZO'N DEL SURGIMIENTO DEL FUTBOL DE SALÒN Y EL FUTBOL DE SALÒN
						PRINCIPALES EXPONENTES	IDENTIFICA EL CREADOR DEL FUTBOL DE SALÒN Y EL FUTBOL SALA, SUS MODERNOS EXPONENTES
						EVOLUCIÒN	IDENTIFICA LOS CAMBIOS QUE HA TENIDO EL FUTBOL DE SALON Y FUTBOL SALA A LO LARGO DE SU HISTORIA
				2	REGLAMENTACION	INDUMENTARIA	COMPRENDE LA IMPORTANIA DE PORTAR UNA ADECUADA INDUMENTARIA PARA LA REALIZACIÒN DE LA PRACTIA DEPORTIVA
						INICIO DE JUEGO	COMPRENDE EL SAQUE INICIAL DEL JUEGO
						NUMERO DE PORTISTAS	IDENFICA LA CANTIDAD MAXIMA Y MINIMA CON LA CUAL SE PUEDE DAR INICIO AL JUEGO
						REGLAS	IDENTIFICA LAS REGLAS DEL DEPORTE
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	AMOR POR EL DEPORTE	IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DE REALIZAR UNA PRACTIA DEPOIRTIVA PARA EL FORTALECIMIENTO CORPORAL Y SOCIAL
						UNION DE GRUPO	IDENTIFICA A SUS COMPAÑEROS COMO FAMILIA DENTRO Y FUERA DEL AMPO DE JUEGO MOSTRANDO UN ADECUADO COMPORTAMIENTO HACIA ELLOS Y HACIA SUS ENTRENAMADORES
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	COMPAÑERISMO	REALIZA LA PRATICA DEPORTIVA ADECUADA MOSTRANDIO AGRADO FRENTE A SUS COMPAÑEROS
						RESPETO	RESPETA A SUS COMPAÑEROS DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DE JUEGO
						RESPONSABILIDAD	ASISTE PUNTUALMENTE A LOS ENTREMANIENTOS, Y PORTA LA INDUMENTARIA DECUADAMENTE POSIBLE
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	COMPRENDE LA IMPORTANCIA DE OBTENER UN EXCELENTE ASEO PERSONAL POR AMOR PROPIO Y HAIA EL PROJIMO
						ALIMENTACIÒN	
						PRESENTACION PERSONAL	MANTIENE ADECUADAMENTE SU PRESENTACIÒN PERSONAL AL INGRESAR A LOS ENTRENAMIENTOS
						DESCANSO Y SUEÑO	IDENTIFICA EL SUEÑO Y EL DESCANSO COMO HERRAMIENTA IMPORTANTE PARA OBTENER UNA ADECUADA RECUPERACIÒN
						EJERCICIO FISICO	IDENTIFICA LA ACTIVIDAD FISICA COMO MEDIO PARA PREVENIR ENFERMEDADES Y FORTALECER SU SISTEMA INMUNOLOGICO
				3	MOTIVACIÒN	ACTITUD POSITIVA	EXPRESA SU DESEO POR LOS INGRESOS A LAS SESIONES DE CLASE
						ESFUERZO Y SUPERACIÒN	IDENTIFICA SUS DEBILIDADES Y TRABAJA DE MANERA COLABORATIVA PARA MEJORARLAS DE ACUERDO A LAS RECOMENDACIONES DEL INSTRUCTOR.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÒN Y CONCENTRACIÒN	PRESTA ATENCIÒN AL MOMENTO DE EXPLICAR O DAR INDICACION DE UNA ORDEN.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	IDENTIFICA A SUS COMPAÑEROS COMO AMIGOS EVIDENCIADO RESPETO Y COMPRENCIÒN HACIA ELLOS
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	RONDAS	IDENTIFICA LAS RONDAS COMO MEDIO DINAMICO PARA LA ENTRADA EN CALOR
						SUMA DE EQUIPOS	IDENTIFICAR Y FORTALECER LAS SUMAS, POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS
						ARMANDO LA PALABRA	FORMA LA PALABRA INDICADA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						PRE DEPORTIVOS	SE GENERA PRE JUEGOS PARA LA ESTIMULACION DE ALGUNAS ACTIVIDADES ENCAM
				2	JUEGOS TRADICIONALES	TROMPO	REALIZA LA ACTIVIDAD DE MANERA DINAMICA
						VANQUITAS	PARTICIPA EN EL TORNEO DE BANQUITAS INTERNO DENTRO DEL GRUPO
						CADENITA	IMPLENTANTA EL JUEGO DE CADENITA, COMO MEDIO DE INTEGRACIÒN
						ESCONDIDAS	DIFRUTA DE LAS ACTIVIDADES EXTERNAS AL FUTBOL DE SALÒN COMO MEDIO DE RE
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ORIGAMI	VIVENCIA LA MOTRICIDAD FINA POR MEDIO DE FIGURAS DIDACTICAS
						GLOBOS	FORTALECE LA MOTRICIDAD FINA CON DIVERSOS ELEMENTOS
						BAILE	DISFRUTA Y EXPRESA SUS DIFERENTES ACCIONES Y PENSAMIENTOS POR MEDIO DEL
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	SMART	VIVENCIA DIVERSOS TIPOS DE MOVIMIENTO MEDIANTE UN CIRCUITO EN DONDE EX
						TRIKI- FUTBOL DE SALÒ	CONDUCE EL ELEMENTO DE UN LUGAR A OTRO, CON LA FINALIDAD DE REALIZAR TR
						CAMINATAS ECOLOGICAS	REALIZA CAMITA CON SUS COMPAÑETROS EN DONDE COMPRENDE LA IMPORTACIA
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	TORNEO DE 21	PARTICIPA EN EL TORNEO DE 21, REALIZANDO COMO MINIMO 21 DOMINADAS
						TORNEO DE PENALTIS	PARTICIPA CON EL COMPAÑERO EN EL TORNEO DE PENALTIS CON LA IDEA DE SER LOS VENCEDORES
						TOSRNEO MIXTO	CREA UN EQUIPO MIXTO EN DONDE LE DA PRIORIDAD AL GOL DE LAMUJER
						FESTIVAL DE DISFRACES.	CREA SU DISFRAZ CON MATERIAL RECICLABLE.

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	FORMADORES DE FUTBOL SALA
MUNICIPIO	



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUNDAMENTACION		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	FORTALECE,COORDINA Y ARMONIZAR MOVIMIENTOS MOTRICES PARA LOGRAR UNA ACCION EFICAZ, COMO LO SON CORRER, SALTAR, REPTAR, POR MEDIO DE ESTIMULOS
						RITMO	EJECUTA MOVIMIENTOS A TRAVES DE LA PERCEPCION AUDITIVA O VISUAL DEL DEPORTISTA PARA REAZALIZAR
						EQUILIBRIO	CORRECTAMENTE UNA ACTIVIDAD MANTENIDO EL CUERPO DURANTE O DESPUES DE UNA ACCION MONTORA
						ORIENTACION	EJERCE LA CAPACIDAD DE CONTROLAR Y CAMBIAR ADECUADAMENTE LA POSICION DEL CUERPO EN FUNCION
						DIFERENCIACION	DEL ESPACIO, BALON, COMPAÑEROS Y RIVALES realiza de manera consciente y precisa de los parámetros de
						REACCIÓN	fuerza, tiempo y espacio en todo el movimiento actual. IDENTIFICA Y REALIZA ACCIONES MOTORAS AJUSTADAS POR
						ADAPTACIÓN	MEDIO DE UN ESTIMULO AUDITIVO, Y CAMBIOS DE RITMO POR MEDIO DE JUEGOS SIMPLIFICADOS. COMPRENDE Y SE ADAPTA CONDICIONES DETERMINADAS DE
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	MOVIMIENTOS, POR MEDIO DE ACCIONES SIMPLIFICADAS Y JUEGO DIRIGIDO. DESARROLLA LA ADECUADA POSTURA AL MOMENTO DE CAMINAR, CON LA FINALIDAD DE CREAR UNA POSTURA
						CORRER	COORPORAL ADECUADA. IDENTIFICA Y GENERA LOCOMOCION EN UNA FORMA
						SALTAR	CORRECTA, COMO PATRON INDESPENSABLE DE ESTIMULA EL MOVIMIENTO DE MANERA CORRECTA CON LOS
						ATRAPAR	EJERCICIOS (SIN IMPULSO O CON IMPULSO) . REALIZA DE MANERA ADECUADA CON LOS MOVIMIENTOS CON
						RODAR	LAS DOS LATERALIDADES DE OBJETOS DENTRO DEL ESPACIO ESTIMULA Y EJECUTA DE MANERA CORRECTA EL DESPLAZAMIENTO CORPORAL QUE SE REALIZA ALREDEDOR DE
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA MAXIMA	SUS EJES HORIZOTAL O VERTICAL SOBRE UNA SUPERFICIE, QUE INTERVIENE TODA LA ESTRUCTURA COPORAL. FORTALECE Y SE ADAPTA A LA CARGA ESTIPULADA PARA
						FUERZA EXPLOSIVA	REALIZARLA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, SIN CONVENTIRLA EN FUERZA EXPOSIVA. FOMENTA Y ESTIMULA EJERCICIOS DE FUERZA EXPLOSIVA,
						FUERZA RESISTENCIA	CON LA FINALIDAD DE GENERAR GESTOS Y MOVIMIENTOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE IDENTIFICA Y FORTELECE LA RESISTENCIA ANAEROBICA A
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	TRAVES DE EJERCICIOS ENCAMINADOS AL DEPORTE. ASOCIA Y COMPRENDE TAREAS ADECUADAS DE CORTA
						ANAEROBICA	DURACION CON INTENSIDAD MAXIMA EN LA EJECUCION COMPRENDE Y EJECUTA ACCIONES EN SITUACIONES DIFERIDAS
				3	VELOCIDAD	REACCIÓN	AL MAS MINIMO TIEMPO POSIBLE Y CON VARIACION DE DETERMINA Y COMPRENDE POR MEDIO DE UN ESTIMULO EL
						DESPLAZAMIENTO	TRASCURSO DE UNA ACCION ESPECIFICA. DESARROLLA Y EFECTUA MOVIMIENTOS CICLICOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	GENERA Y CONOCE SU TOPE DE ELASTICIDAD Y LO REALIZA EN UNA FORMA ADECUADA.
						ACTIVA	GENERA Y EXPERIMENTA UNA FORMA DE MEJORAR LA ELASTICIDAD, EXPONIENDO UNA SUPER EXTECION MUSCULAR.
		TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA INDIVIDUAL PASE	CORTOS	ESTIMULA Y FORTALECE EL PASE CORTO (PASE A UNA INTENCION) CON TODAS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO.
						LARGOS	FORTALECE Y CUMPRE LOS LANZAMIENTOS A UNA LARGA DISTANCIA (RAS DE PISO O ELEVADO) DETERMINADO EN UNA
						DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO	REALIZA Y COMPRENDE LA SITUACION ADECUADA DE EFECTUAR ALGUN CONTACTO CON ALGUNA SUPERFICIE DE
						MEDIO	CONTACTO, PARA GENERAR UN EFECTIVO DESPLAZAMIENTO EJERCE Y EJECUTA EL ESTILO DE PASE EN LA SITUACION ADECUADA.
				2	DRIBLING	SIMPLE	EJECUTA MOVIENTOS CON O SIN EL MOVIL EN DIFERENTES DIRECIONES EN CAMINADAS A UN MOVIMIENTO ESPECIFICO SIN ALGUNA COMPLICACION.
						COMPUESTO	COMPRENDE Y REALIZA DIFERENTES MOVIMIENTOS CON O SIN EL BALON, GENERANDO UNA SITUACION DE MOVIMIENTO PARA SU BENEFICIO COMO INDIVIDUAL O EL BENEFICIO
						FINTA	COLECTIVO, POR MEDIO DE ESTRATEGIAS ENCAMINADOS A BUSCAR UNA MEJOR RECEPCION, PASE,
						AUTOMATIZAR EL GESTO DE LA CONDUCCIÓN	FORTALECE Y ESTIMULA EL CONTROL DEL BALON POR MEDIO DE CADA DEPORTISTA CON LAS SUPERFICIE DE CONTACTO
				3	POSICIONES BASICAS	PROPIAS DE LA DISCIPLINA ADOPTAR POSICIONES PARA LA RECIONES EL PASE Y LOS	Reforzar los conceptos conocidos con respecto a las diferentes jugadas que se presentan en el sitio de juego.
						MARCA	FORTALECE Y EJECUTA UN MARCA INDIVIDUAL COMO ENDE PRIMORDIAL CON UNA IDEA DE POSTURA DEFENSIVA Y
						DESMARCA	COMPRENDE EL DESMARQUE COMO UN BENEFICIO EN EQUIPO Desarrollar las practicas necesarias para realizar desmarcas de manera limpia sin generar faltas.
						LUCHA POR EL BALON	Fortalecer las tecnicas para disputar el balon sin generar faltas o daños a otros deportistas.
						BASICOS Y PROPIOS DE LA DISCIPLINA: AL FRENTE, ATRÁS, DERECHA	1. reconoce diferentes desplazamientos mediante la practica de actividades lúdicas, pre - deportivas y recreativas.
				4	REMATE	EMPEINE	COMPRENDE Y EJECUTA EL SHOU A UN LUGAR DETERMINADO CON UNA EFICACION Y PRECION ADECUADA CON LA SUPERFICIE ADECUADA
						BORDE INTERNO	REALIZA Y FORTALECE SU DISPARO A PUERTA QUE MAS QUE ES UN LANZAMIENTO DE PRECISION Y NO DE FUERZA .
						BORDE EXTERNO	EJECUTA Y COMPRENDE QUE ES UNA VARIANTE DE REMATE DE ULTIMA OPCION.
						PUNTA	FOMENTA EL DISPARO A PORTERIA COMO UNA OPCION DE SOLUCION ANTE UNA SITUACION DE JUEGO, GENERANDO COMO UNOS DE LOS ULTIMOS RECURSOS A UTILIZAR
						CABECEO	EJECUTA DE UNA FORMA ADECUADA UN REMATE CON UNA SUPERFICIE DE CONTACTO QUE ES AERIA.
				5	CONTROL ORIENTADO	SUPERFICIE DE CONTACTO	REALIZA EL CONTROL DIRIGIDO CON LA PLANTA DEL PIE, CON LA FINALIDAD DE GANAR UNOS METROS FRENTE A SUS RIVALES
						SUPERFICIE DE CONTACTO ALTERNATIVOS	COMPRENDE EL CONTROL ORIENTADO PARA LA ANTICIPACION DE UNA ACCION DE JUEGO, CON ALGUNA PARTE DEL CUERPO PARA GENERAR UN BENEFICIO PROPIO O COLECTIVO
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA	reconoce e identifica la historia del futbol de salon
						FUTBOL DE SALON EN COLOMBIA	Conocer el proceso evolutivo del Futbol de Salon y su llegada a Colombia como deporte.
						AXIOLOGIA	ACTUA CON VALORES ACORDES RENTE A SUS COMPAÑEROS, DOCENTES. Y ESPECTADORES.
						ASOCIACIONES EN EL FUTBOL DE SALON	Conocer las diferentes asociaciones que brindan legalidad y respaldo a los equipos de Futbol de salon.
				2	REGLAMENTACION	EVOLUCION DEL REGLAMENTO	Reconocer la historia y la creacion del reglamento del Futbol de salon como practica deportiva
						PRINCIPALES NORMAS EN EL JUEGO	Conocer las reglas que se utilizan en el momento de una competencia deportiva.
						IMPLEMENTACION DE LAS REGLAS	Entender la importancia de las reglas al aplicarlas dentro de una competencia deportiva.
						GRADOS DE LAS FALTAS	COMPRENDE E IDENTIFICA CUANDO ES UNA FALTA LEVE, GRAVE, Y NECESARIA PARA CORTAR ACCIONES DE JUEGO DEL CONTRARIO
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	USO ADECUADO DEL UNIFORME	Dar a conocer la importancia del uso correcto del uniforme teniendo en cuenta el reglamento deportivo.
						TRABAJO EN EQUIPO	Desarrollar y Fortalecer el concepto de trabajo en equipo
						BUEN USO DE LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	Reconocer el cuidado que se debe tener al momento de dar uso de los implementos deportivos.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	RESPETO	Fortalecer en el deportista el respeto hacia la actividad física, horarios, compañeros y formador deportivo.
						COMPROMISO	Fundamentar el valor del compromiso a traves de la integracion y buen ambiente de grupo en el proceso de formacion.
						INTEGRACION	Reconocer la importancia que tiene la integracion de cada uno de los deportistas como un solo grupo.
						COLABORACION	Generar en el deportista el sentido de colaboracion tanto para con sus compañeros como con el formador en el momento que se requiera algun tipo de apoyo.
						COMPAÑERISMO	Fortalecer en los deportistas un nivel de compañerismo fuerte y que permita el avance del proceso formativo en la escuela deportiva.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconocer la importancia de la higiene personal antes y despues del proceso de entrenamiento deportivo.
						ALIMENTACIÓN	Comprender que la alimentacion es la base importante para un buen desempeño fisico.
						PRESENTACION PERSONAL	Comprender que la presentacion personal es parte del respeto a la institucion y compañeros.
						DESCANSO Y SUEÑO	Demostrar que el descanso y buen tiempo de sueño es vital para un rendimiento aceptable en el entrenamiento fisico.
						EJERCICIO FISICO	Reconocer que el ejercicio fisico es importante para una vida sana
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Mantener una buena actitud frente a los compañeros y formadores deportivos.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconocer que el esfuerzo es un paso fundamental de superacion en los entrenamientos y formaciones deportivas.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Mantener la concentracion necesaria para entender los marcos teoricos y deportivos del futbol de salon.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Mantener una buena convivencia con el equipo de trabajo, compañeeros y formador deportivo, asi como con su entorno.
						OBJETIVOS	Plantea y adecua objectivos en mejora persona, deportivamente y emocionamente a traves de sus vivencias en el deporte.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	RONDAS	IDENTIFICA LAS RONDAS COMO MEDIO DINAMICO PARA LA ENTRADA EN CALOR
						SUMA DE EQUIPOS	IDENTIFICAR Y FORTALECER LAS SUMAS, POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS
						ARMANDO LA PALABRA	FORMA LA PALABRA INDICADA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						EL NAUFRAGO	Romper el hielo para entrar progresivamente en la actividad planteada
				2	JUEGOS TRADICIONALES	juegos de relevos	participa de manera activa en la actividad deportiva
						VANQUITAS	PARTICIPA EN EL TORNEO DE BANQUITAS INTERNO DENTRO DEL GRUPO
						CADENITA	IMPLENTANTA EL JUEGO DE CADENITA, COMO MEDIO DE INTEGRACIÓN
						ESCONDIDAS	DIFRUTA DE LAS ACTIVIDADES EXTERNAS AL FUTBOL DE SALÓN COMO MEDIO DE RELACIÓN Y GOCE.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ORIGAMI	VIVENCIA LA MOTRICIDAD FINA POR MEDIO DE FIGURAS DIDACTICAS
						GLOBOS	FORTALECE LA MOTRICIDAD FINA CON DIVERSOS ELEMENTOS
						BAILE	DISFRUTA Y EXPRESA SUS DIFERENTES ACCIONES Y PENSAMIENTOS POR MEDIO DEL BAILE
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	SMART	CIRCUITO EN DONDE EXPRESA LO TRABAJDO ANTERIORMENTE, EXPRESANDO EL APRENDIZAJE Y LA DIVERSION POR LAS
						circuitos físico - tecnico	realiza de manera correcta los diferentes test para el desarrollo de los circuitos
						circuitos de agilidad	realiza de manera correcta los diferentes test para el desarrollo de los circuitos
						circuitos de conduccion	realiza de manera correcta los diferentes test para el desarrollo de los circuitos
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	TORNEO DE 21	PARTICIPA EN EL TORNEO DE 21, REALIZANDO COMO MINIMO 21 DOMINADAS
						TORNEO DE PENALTIS	PARTICIPA CON EL COMPAÑERO EN EL TORNEO DE PENALTIS CON LA IDEA DE SER LOS VENCEDORES
						TO9RNEO MIXTO	CREA UN EQUIPO MIXTO EN DONDE LE DA PRIORIDAD AL GOL DE LAMUJER
						FESTIVAL DE DISFRACES.	CREA SU DISFRAZ CON MATERIAL RECICLABLE.

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	FORMADORES DE FUTBOL SALA
MUNICIPIO	



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	COORDINA Y ARMONIZA MOVIMIENTOS MOTRICES PARA LOGRAR UNA ACCION EFICAZ DE JUEGO, COMO LO SON CORRER Y SALTAR, POR MEDIO DE ESTIMULOS DIRIGIDOS (ACTIVIDADES LUDICAS)
						RITMO	EJECUTA MOVIMIENTOS A TRAVES DE LA REPETICION AUDITIVA O VISUAL DEL DEPORTISTA PARA REALIZAR CORRECTAMENTE
						EQUILIBRIO	DESARROLLA Y MEJORA LA ESTABILIDAD DEL CUERPO DURANTE O DESPUES DE UNA ACCION MOTRIZ REALIZADA
						ORIENTACION	ORIENTA SU CUERPO EN EL ESPACIO Y TIEMPO DE ACUERDO A UNA REFERENCIA ESPECIFICA, CAMBIANDO DE DIRECCION ANTICIPADAMENTE. LA POSICION DEL CUERPO EN RELACION DEL ESPACIO NATURAL CIRCUNDANTE Y OBJETOS
						DIFERENCIACION	REALIZA DE MANERA ADECUADA Y PRECISA DE LOS PARAMETROS DE fuerza, tiempo y espacio en todo el movimiento actual.
						REACCIÓN	realiza acciones a la perfección en el menor tiempo posible
						ADAPTACIÓN	EJECUTA CONDICIONES DETERMINADAS DE MOVIMIENTOS, POR MEDIO DE ACCIONES SIMPLES IGUALES Y JUEGO DIRIGIDO.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	DESARROLLA LA ADECUADA POSTURA AL MOMENTO DE CAMINAR, CON LA FINALIDAD DE CREAR UNA EXCELENTE POSTURA CORPORAL
						CORRER	EJECUTA LA LOCOMOCION EN UNA FORMA CORRECTA, COMO PATRON INDISPENSABLE DE DESPLAZAMIENTO PARA EL DEPORTE
						SALTAR	FORTALECE EL MOVIMIENTO DE MANERA CORRECTA CON LOS BIPEDOS (SIN IMPULSO O CON IMPULSO)
						ATRAPAR	COMPRENDE LA IMPORTANCIA DE LANZAR Y TRAPAR OBJETOS DENTRO DEL ESPACIO TEMPORO ESPACIAL
						RODAR	REALIZA DE MANERA CORRECTA EL DESPLAZAMIENTO CORPORAL QUE SE REALIZA AL RESPONDER DE SUS EJES HORIZONTAL O VERTICAL SOBRE UNA SUPERFICIE QUE INTERVIENE TODA LA ESTRUCTURA CORPORAL
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA MAXIMA	DESARROLLA LA FUERZA MAXIMA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, SIN CONVENTIRLA EN FUERZA EXPLOSIVA
						FUERZA EXPLOSIVA	REALIZA EJERCICIOS DE FUERZA EXPLOSIVA, CON LA FINALIDAD DE GENERAR GESTOS Y MOVIMIENTOS EN EL MENOR TIEMPO
				2	RESISTENCIA	FUERZA RESISTENCIA	IDENTIFICA LA FUERZA RESISTENCIA COMO UN MEDIO
						AEROBICA	FUERZA, TAREAS APLICADAS DE CORTA DURACION, CON INTENSIDAD MAXIMA EN LA EJECUCION Y MOVIMIENTOS RAPIDOS
				3	VELOCIDAD	ANAEROBICA	EJECUTA ACCIONES EN SITUACIONES DIFERIDAS AL MAS MINIMO TIEMPO POSIBLE Y CON VARIACION DE ATENCION.
						REACCIÓN	REALIZA POR MEDIO DE UN ESTIMULO EL TRASCURSO DE UNA ACCION ESPECIFICA.
						DESPLAZAMIENTO	DESARROLLA MOVIMIENTOS DEFINIDOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	GENERA Y EXPERIMENTA UNA FORMA DE MEJORAR LA ELASTICIDAD, EXPONIENDO UNA SUPER EXTENCION MUSCULAR.
						PASIVA	GENERA SU TOPE DE ELASTICIDAD Y LO REALIZA EN UNA FORMA ADECUADA.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	CORTO	PORTA CON EL PASE CORTO (PASE A UNA INTENCION) CON TODAS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO
						LARGOS	PORTA CON EL PASE LARGO (PASE A UNA INTENCION) CON DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO, DIRECTAS DE PISO O ELEVADO, DETERMINADO EN UNA SITUACION DE JUEGO
						MEDIO	EJERCE Y EJECUTA EL ESTILO DE PASE EN LA SITUACION ADECUADA.
						DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO	REALIZA Y COMPRENDE LA SITUACION ADECUADA DE EFECTUAR ALGUN CONTACTO CON ALGUNA SUPERFICIE DE CONTACTO, PARA COMUNICARSE A SUS COMPAÑEROS
				2	MEJORAMIENTO Y CONTROL DE LA TECNICA	SIMPLE	EJECUTA MOVIMIENTOS CON O SIN EL MOVIL EN DIFERENTES DIRECCIONES EN CAMINADAS A UN MOVIMIENTO DIFICILO SIN ALGUNA COMPLICACION.
						COMPUESTO	COMPRENDE Y REALIZA DIFERENTES MOVIMIENTOS CON O SIN EL BALON, ENFRENTADO UNA SITUACION DE MOVIMIENTO PARA UN OBJETIVO ADECUADO A REALIZAR
						LINEA	GENERA UNA MEJOR RECEPCION, PASE, CONTROL Y ACCION DE JUEGO
				3	POSICIONES BASICAS	AUTOMATIZAR EL GESTO DE LA CONDUCCIÓN	FORTALECE LA CONDUCCION DE LA PELOTA CON DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO
						PROPIOS DE LA DISCIPLINA	CADA DEPORTISTA CON LAS SUPERFICIE DE CONTACTO QUE SE REQUIERE EN CADA SITUACION DE JUEGO (CONTROL, PASE, CONDUCCION)
						ADOPTAR POSICIONES PARA LA DEFENSA EL BALÓN	Comprende los conceptos conocidos con respecto a los diferentes jugadas que se presentan en el sitio de juego.
						MARCA	MANTIENE Y EJECUTA LA MARCA PRIORITARIA CORRECTIVA PRIMORDIAL CON UNA IDEA DE POSTURA DEFENSIVA Y COMPRE A UNA MARCA ESPECIAL EN MARCACION
				4	PREPARACION	DESMARCA	Desarrolla las practicas necesarias para realizar desmarcos de manera limpia sin generar faltas.
						BÁSICOS Y PROPIOS DE LA DISCIPLINA: AL FRENTE, ATRÁS, DERECHA, IZQUIERDA, DIAGONAL DERECHA E IZQUIERDA	1. Reconoce diferentes desplazamientos mediante la práctica de actividades lúdicas, pre deportivos y recreativos. 2. Se desplaza en forma controlada y empieza en diferentes direcciones
						EMPUJE	REALIZA Y EJECUTA EL SALTO A UN COMPAÑERO O ELEMENTO CON UNA SITUACION Y FINALIDAD ADECUADA CON LA SUPERFICIE DE CONTACTO
						SORPRESIVO INTERNO	REALIZA Y FORTALECE SU DISPARO A PUERTA QUE MAS QUE ES UN LANZAMIENTO DE PRECISION Y NO DE FUERZA .
						BOTADA EXTERNO	EJECUTA Y COMPRENDE QUE ES UNA VARIANTE DE REMATE DE ULTIMA OPCION.
				5	FUNDAMENTOS TECNICOS	PUNTA	FORTALECE LA PUNTA COMO UNA OPCION DE SOLUCION ANTE UNA SITUACION DE JUEGO, CENTRANDO COMO UNOS DE LOS ULTIMOS RECURSOS A UTILIZAR.
						CABECEO	EJECUTA DE UNA FORMA ADECUADA UN REMATE CON UNA SUPERFICIE DE CONTACTO QUE ES FRONTAL
						SUPERFICIE DE CONTACTO	REALIZA EL CONTROL DIRIGIDO CON LA PLANTA DEL PIE, CON LA FINALIDAD DE GANAR UNOS METROS FRENTE A SUS RIVALES.
						SUPERFICIE DE CONTACTO ALTERNATIVOS	COMPRENDE EL CONTROL ORIENTADO PARA LA ANTICIPACION DE UNA ACCION DE JUEGO, CON ALGUNA PARTE DEL CUERPO PARA GENERAR UN BENEFICIO PROPIO O COLECTIVO.
		TACTICO	DESTREZAS	1	DEFENSIVO	sistema de contrataque 3-1, 4-0	aplica correctamente los diferentes sistemas tacticos
						Defender en una Zona Total	reconoce la marca al rival que pase por su sector, tanto sea en su terreno como en el del contrario.
						Defender en Zona Parcial	trabaja en equipo para marcar en el terreno rival cuando este tiene la pelota en su posicion
						Defender marcación al hombre	trata de impedir que el rival reciba cuando le pasen el balón
						Ganar la posición	se ubica frontalmente, para con perfil, con el propósito de tener alternativas y poder bloquear o interpretar la pierna hábil
						marca superior (5 hombre)	Anticipa la jugada, imaginando la línea del pase
						Transiciones	Identifica el momento en el que se pasa de ataque a defensa y defensa al ataque
				2	OFENSIVO	Ampliar la zona de ataque	Utiliza el espacio de juego en su totalidad,aplicando le filosofía de agrandar para profundizar
						Acompañar los lanzamientos	Acompaña proyección ofensiva de un compañero
						Presión al rival desde su zona	Comprende que la mejor forma de atacar es recuperar el balón desde la zona del rival
						Tener claro dominio del 2vs1	identifica la aplicación oportuna y eficiente de la superioridad numérica
				3	SISTEMA DE JUEGO	Sistema 1 1 1 2	IDENTIFICA QUE LA FORMA MAS EFICAZ DE DESPLAZAR DE LOS SEIS jugadores de adelante, un tercer jugador rezagado al adversario
						Sistema 1-2-1-1	comprende que garantiza una protección de la parte frontal del arco y que se trabaja de mitad de cancha hacia atrás
						Sistema 4-0	obtiene una gran velocidad de ataque y la integración para la realizacion de este sistema de juego en una presion determinada
						Sistema 1-1-2-1	identifica que este sistema es el mas utilizado ya que garantiza seguridad por el centro y de mayor equilibrio defensivo entre sus líneas
						Sistema 1-2-2	identifica que se realiza en mitad de cancha, ya que es una defensa pasiva hasta que el balón va a una banda
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	EQUIPAMIENTO BASICO	IDENTIFICA EL BUEN USO DEL EQUIPAMIENTO PARA UN PARTIDO
						FORMAS DE REANUDAR EL JUEGO	COMPRENDE LAS ACCIONES CON LAS CUALES PUEDEN REANUDAR LOS PARTIDOS, COMO LO ES UNA ANOTACIÓN, UN BALÓN A TIERRA O UN SAQUE DE BANDA O ESQUINA
						TIPOS DE FALTAS	IDENTIFICA LAS FALTAS DIRECTAS O INDIRECTAS
						PRINCIPIOS DE JUEGO	COMPRENDE LOS PRINCIPIOS DE JUEGO OFENCIVOS, DEFENCIVOS,
						AXIOLOGIA	ACTUA CON VALORES ACORDES FRENTE A SUS COMPAÑEROS, DOCENTES, Y ESPECTADORES.
				2	REGLAMENTACION	DIMESION DE LA CANCHA	CONOCE LAS MEDIDAS DEL TERRENO DE JUEGO
						MEDIDAS DEL BALON	COMPRENDE LAS MEDIDAS DEL BALÓN REGLAMENTARIO PARA LA PRACTICA DEPORTIVA
						GRADOS DE LAS FALTAS	COMPRENDE E IDENTIFICA CUANDO ES UNA FALTA LEVE, GRAVE, Y NECESARIA PARA CORTAR ACCIONES DE JUEGO DEL CONTRARIO
						NUMERO DE JUGADORES	IDENTIFICA DEL NUMERO DE JUGADORES, QUE DEBEN ESTAR DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	FUTBOL DE SALÓN EN EL MUNICIPIO	RECONOCE LOS PROCESOS DEPORTIVOS GENERADOS EN EL MUNICIPIO, Y SE MOTIVA PARA SER MEJORES QUE ELLOS
						FUTBOL DE SALON EN EL COLOMBIA	CONOCE POR MEDIO DE VIDEOS LOS PRINCIPALES EXPONENTES DE NUESTRO DEPORTE, Y SUS GRANDES LOGROS
						BUEN USO DE LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	Reconoce el cuidado que se debe tener al momento de dar uso de los implementos deportivos
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	RESPETA A SUS COMPAÑEROS Y DOCENTES DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DE JUEGO
						TOLERANCIA	RESPETA LA OPINIÓN DE SUS COMPAÑEROS, Y TOMA CONCLUSIONES PARA MEJORAR SUS ACCIONES
						HONESTIDAD	ES HONESTO DENTRO DEL JUEGO Y FUERA DE EL, EVIDENCIANDO AMOR Y PASIÓN POR LA PRÁCTICA DEPORTIVA
						TRABAJO EN EQUIPO	IDENTIFICA EL TRABAJO EN EQUIPO COMO PRIORIDAD ANTES QUE LOS MEJORES PUESTOS
						EQUIDAD	GENERA ACCIONES DE EQUIDAD DENTRO DE SUS COMPAÑEROS POR MEDIODEACCIONES DINAMICAS
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	PRESENTA ADECUADA PRESENTACIÓN PARA LA REALIZACIÓN DE LA PRACTICA DEPORTIVA
						ALIMENTACIÓN	RECONOCE LOS ALIMENTOS ADECUADOS PARA CONSUMIR PARA FORTALECER SU CAPACIDAD FISICA POR MEDIO DE CHARLAS EXPLICATIVAS
						PRESENTACION PERSONAL	IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DE LA PRESENTACIÓN PERSONAL
						DESCANSO Y SUEÑO	IDENTIFICA EL SUEÑO COMO MEDIO PRIMORDIAL PARA LA RECUPERACIÓN FISICA Y MENTAL
						EJERCICIO FISICO	RECONOCE EL EJERCICIO FISICO COMO ELEMENTO VITAL, PARA MEJORAR SU SALUD
						ACTITUD POSITIVA	REALIZA LAS ACTIVIDADES CON LA MEJOR DISPOSICIÓN
				3	MOTIVACIÓN	ESFUERZO Y SUPERACIÓN	INGRESA A LOS ENTRENAMIENTOS CON EL DESEO DE SUPERAR SU ACCIONES DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EPLEMA LA MEJOR DISPOSICIÓN Y ATENCIÓN EN EL MOMENTO QUE EL ENTRENADOR FABRICA LAS ACTIVIDADES A REALIZAR
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	RESPETA LAS OPINIONES DE SUS COMPAÑEROS, Y RESPETA LA INTEGRIDAD FISICA DE SUS RIVALES.
						OBJETIVOS	EL DEPORTISTA SE TRAZA UNOS OBJETIVOS Y TRABAJA PARA CUMPLIRLOS CON DEDICACIÓN Y ESFUERZO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	RONDAS	IDENTIFICA LAS RONDAS COMO MEDIO DINAMICO PARA LA ENTRADA EN CALOR
						SUMA DE EQUIPOS	IDENTIFICAR Y FORTALECER LAS SUMAS, POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS
						ARMANDO LA PALABRA	FORMA LA PALABRA INDICADA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
				2	JUEGOS TRADICIONALES	TROMPO	REALIZA LA ACTIVIDAD DE MANERA DINAMICA
						VANQUITAS	PARTICIPA EN EL TORNEO DE BANQUITAS INTERNO DENTRO DEL GRUPO
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	CATCHITA	IMPLEMENTA EL JUEGO DE CATCHITA, COMO MEDIO DE INTERACION
						ESCONDIDAS	DISFRUTA DE LAS ACTIVIDADES EXTERNAS AL FUTBOL DE SALÓN COMO MEDIO DE RELACIÓN Y GOCE.
						ORIGAMI	VIVENCIA LA MOTRICIDAD FINA POR MEDIO DE FIGURAS DIDACTICAS
						GLOBOS	FORTALECE LA MOTRICIDAD FINA CON DIVERSOS ELEMENTOS
						BAILE	DISFRUTA Y EXPRESA SUS DIFERENTES ACCIONES Y PENSAMIENTOS POR MEDIO DEL BAILE
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	SMART	EN DONDE EXPRESA LO TRABAJADO ANTERIORMENTE, EXPRESANDO EL APRENDIZAJE Y LA DIVERSION POR LAS ACTIVIDADES GENERADAS
						TRIKI FUTBOL DE SALÓ	CONDUCE EL ELEMENTO DE UN LUGAR A OTRO, CON LA FINALIDAD DE REALIZAR TIRO
						CAMINATAS ECOLOGICAS	REALIZA CAMINATAS CON LOS COMPAÑEROS EN DONDE FORTALECE LA IMPORTANCIA DE CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	TORNEO DE 21	PARTICIPA EN EL TORNEO DE 21, REALIZANDO COMO MINIMO 21 DOMINADAS
						TORNEO DE PENALTIS	PARTICIPA CON EL COMPAÑERO EN EL TORNEO DE PENALTIS CON LA FINALIDAD DE ANOTAR MAS GOLES
						TORNEO MIXTO	CREA UN EQUIPO MIXTO EN DONDE LE DA PRIORIDAD AL GOL DE LAMUJER
						FESTIVAL DE DISFRACES	CREA SU DISFRAZ CON MATERIAL RECICLABLE.

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	FORMADORES FUTBOL SALA
MUNICIPIO	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL SALA

MUNICIPIO: SAN JUAN DE RIOSECO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9:00 AM	GRUPO						INICIACION		
	SEDE DE TRABAJO						CANCHA DE FUTBOL SAN JUAN		
9:00 AM A 11:00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
11:00 P.M A 1:00 P.M	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
1:00 P.M. A 2:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
2:00 P.M. A 4:00 P.M.	GRUPO	INICIACION				INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO	CANCHA DE FUTBOL SAN JUAN				CANCHA DE FUTBOL SAN JUAN			
4:00 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7:00 P.M. A 9:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ

FIRMA DEL MONITOR JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL SALA

MUNICIPIO: SAN JUAN DE RIOSECO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9:00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
09:00 AM A 11:00 AM	GRUPO						FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAO						CANCHA DE FUTBOL SAN JUAN		
11:00 P.M A 1:00 P.M	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
1:00 P.M. A 3:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
2:00 P.M. A 4:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
4:00 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION				FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO	CANCHA DE FUTBOL SAN JUAN				CANCHA DE FUTBOL SAN JUAN			
7:00 P.M. A 9:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ

FIRMA DEL MONITOR JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL SALA

MUNICIPIO: SAN JUAN DE RIOSECO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9:00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:00 AM A 11:00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
11:00 A.M A 01:00 P.M	GRUPO						PERFECCIONAMIENTO		
	SEDE DE TRABAO						CANCHA DE FUTBOL SAN JUAN		
1:00 P.M. A 3:00 P.M.	GRUPO			PERFECCIONAMIENTO					
	SEDE DE TRABAJO			CANCHA DE FUTBOL SAN JUAN					
4:00 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO					PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO					CANCHA DE FUTBOL SAN JUAN			
5:00 P.M. A 7:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7:00 P.M. A 9:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ

FIRMA DEL MONITOR JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ

OBLIGACION 3

Evidencias de clases y trabajo con las diferentes categorías
























OBLIGACION 4

COBERTUTA



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	3	2		3		2									5
7 AÑOS	3	3		3		3									6
8 AÑOS	3	3		3		3									6
9 AÑOS	7	1		7		1									8
10 AÑOS	2	1		2		1									3
11 AÑOS	1	3		1		3									4
12 AÑOS															0
13 AÑOS															0
14 AÑOS															0
15 AÑOS															0
16 AÑOS	1			1											1
17 AÑOS	1	1		1		1									2
TOTALES	21	14	0	21	0										35

NOMBRE MONITOR	JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ	
FIRMA DEL MONITOR	JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ	



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_INICIACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JHOAN FERNEY VANEGAS VALDIRI	3227036309		1	1		1				1	1		1				1	1		1													9	9	0	100%
2	JUAN MARTIN CORREDOR BARRGAN	3203846773		1	1		1				1	1		1				1	1		1													9	9	0	100%
3	JULIANA SALOME CUINEME SUAREZ	3014593749		1	1		1				1	1		1				1	1		1													9	9	0	100%
4	MARIA CAMILA CERON GALINDO	3124382083		1	1		1				1	1		1				1	1		1													9	9	0	100%
5	MAICOL SANTIAGO GONZALEZ	3102046689		1	1		1				1	1		1				1	1		1													9	9	0	100%
6	DIANA CAROLINA GONZALEZ TELLEZ	3213650884		1	1		1				1	1		1				1	1		1													9	9	0	100%
7	HARRISON STEVEN BALVOA NABARRETE	3223854029		1	1		1				1	1		1				1	1		1													9	9	0	100%
8	ISABELLA RAYO VARGAS	3137489568		1	1		1				1	1		1				1	1		1													9	9	0	100%
9	YEICOL MIGUEL MELO PAEZ	3144421037		1	1		1				1	1		1				1	1		1													9	9	0	100%
10	JUAN JOSE CERON GALINDO	3124382083		1	1		1				1	1		1				1	1		1													9	9	0	100%
11	JUAN DAVID FLOREZ LOPEZ	3214614936		1	1		1				1	1		1				1	1		1													9	9	0	100%
12	ISABELLA CRUZ PINTO	3136268030		1	1		1				1	1		1				1	1		1													9	9	0	100%
13	ZARA CASTAÑEDA CASALLAS	3108117972		1	1		1				1	1		1				1	1		1													9	9	0	100%
14	EMILLY SOFIA BUITRAGO GARCIA	3142566814		1	1		1				1	1		1				1	1		1													9	9	0	100%
15	SARA SUAREZ GARAY	3232265149		1	1		1				1	1		1				1	1		1													9	9	0	100%
16	JOSE MANUEL ROJASARANGO	3134547825		1	1		1				1	1		1				1	1		1													9	9	0	100%
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!
21																																		0	0	0	#¡DIV/0!
22																																		0	0	0	#¡DIV/0!
23																																		0	0	0	#¡DIV/0!
24																																		0	0	0	#¡DIV/0!
25																																		0	0	0	#¡DIV/0!
26																																		0	0	0	#¡DIV/0!
27																																		0	0	0	#¡DIV/0!
28																																		0	0	0	#¡DIV/0!
29																																		0	0	0	#¡DIV/0!
30																																		0	0	0	#¡DIV/0!
31																																		0	0	0	#¡DIV/0!

NOMBRE MONITOR JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ

FIRMA DEL MONITOR JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JUAN SEBASTIAN SOSA NAVARRETE	3138642908			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
2	EBELIN NICOL TAUTIVA ARIAS	3186645368			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
3	NICOLAS OSORIO RUIZ	3107632611			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
4	ANGELA SADAY TAUTIVA ARIAS	3186637498			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
5	JAIDER DAVID VILLALOVOS PAVA	3114979471			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
6	CAMILA CALDERON SUAREZ	3102591594			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
7	SARA LUCIA GUZMAN MENDEZ	3175202410			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
8	JHOAN DAVID CRUZ PINTO	3136268030			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
9	SAMUEL FELIPE RUIZ CASTRO	3217696004			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
10	YONATAN ARLEY VELASQUEZ VARGAS	3133043132			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
11	DANIEL ALEJANDRO CUINEME SUAREZ	3204720130			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
12	JUAN MANUEL GUZMAN MENDEZ	3196422003			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
13	YOHAN ALEJANDRO PINILLA SANCHEZ	3204617698			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
14	JUAN FELIPE VIRVIESCAS BORRAY	3125317753			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
15	ANGEL SIMON PAVA PAEZ	3144742977			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
16	SARA SOFIA RIAÑO MONTENEGRO	3224436725			1		1		1			1		1		1			1		1		1											9	9	0	100%
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!
21																																		0	0	0	#¡DIV/0!
22																																		0	0	0	#¡DIV/0!
23																																		0	0	0	#¡DIV/0!
24																																		0	0	0	#¡DIV/0!
25																																		0	0	0	#¡DIV/0!
26																																		0	0	0	#¡DIV/0!
27																																		0	0	0	#¡DIV/0!
28																																		0	0	0	#¡DIV/0!
29																																		0	0	0	#¡DIV/0!
30																																		0	0	0	#¡DIV/0!
31																																		0	0	0	#¡DIV/0!

NOMBRE MONITOR JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ

FIRMA DEL MONITOR JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SARA YANIRA CORREDOR MARTINEZ	3115586720		1	1				1		1	1				1		1	1				1											9	9	0	100%
2	YEFERSON CUERVO RAIRAN	3212355847		1	1				1		1	1				1		1	1				1											9	9	0	100%
3	KEVIN JULIAN NAVARRETE MARTINEZ	3136487820		1	1				1		1	1				1		1	1				1											9	9	0	100%

NOMBRE MONITOR JOHAN ESNEYDER CORREDOR

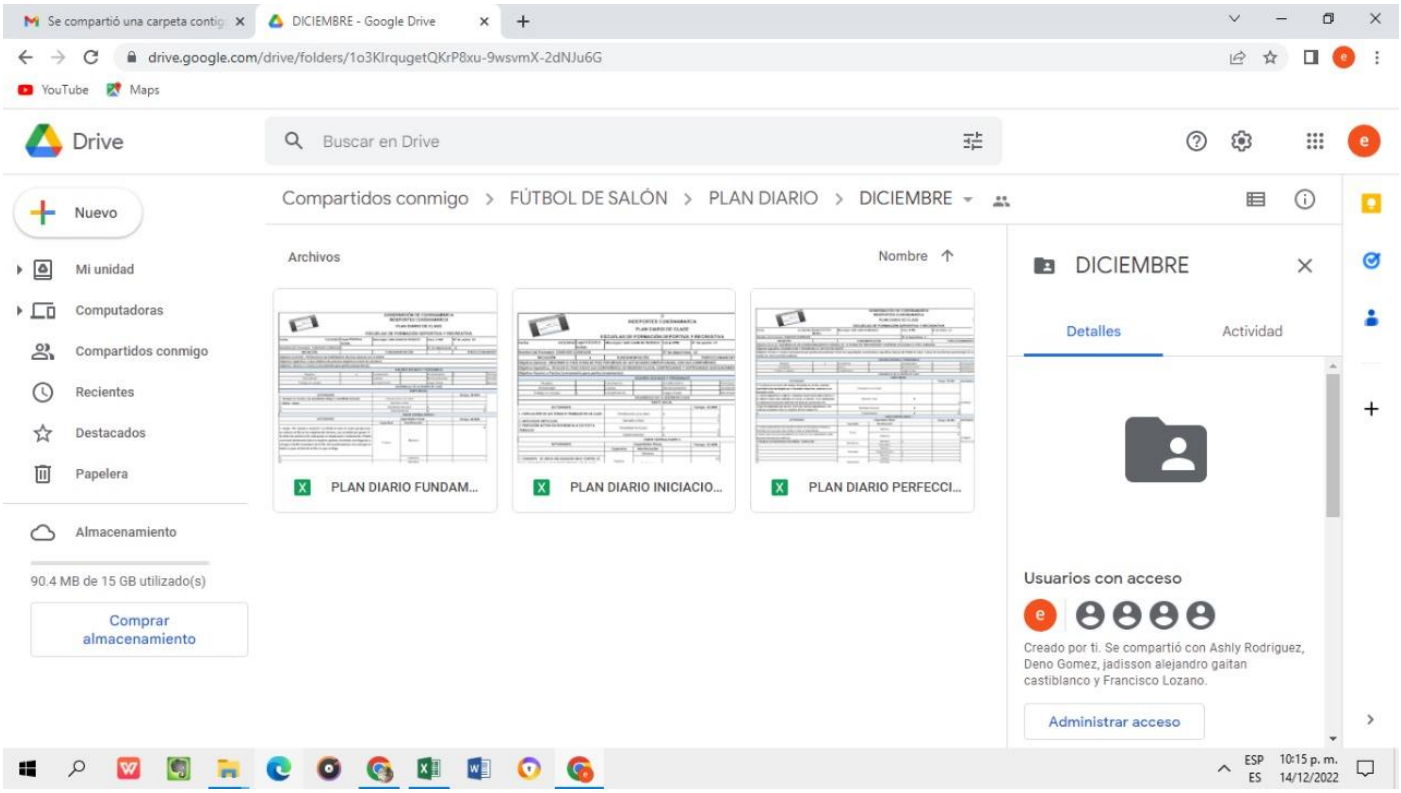
FIRMA DEL MONITOR JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ

OBLIGACION 5

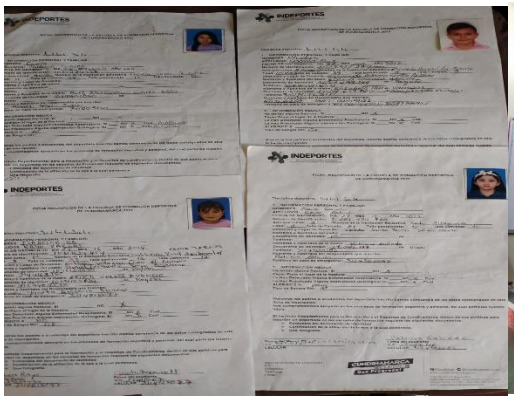




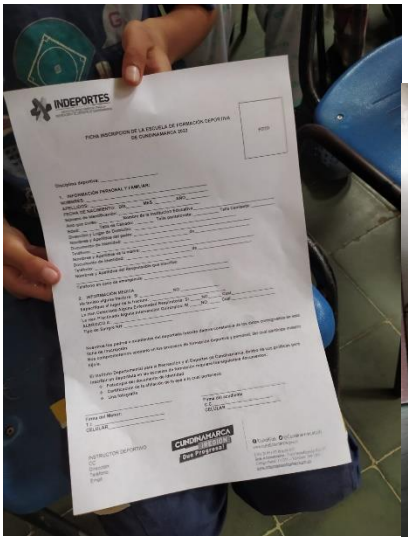

OBLIGACION 6



OBLIGACION 7









OBLIGACIÓN 8



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO: SAN JUAN DE RIOSECO**				
LUGAR:				ESCUELAS RURALES		**HORARIO DE PRACTICA: 2 A 6 PM**				
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**	
CLASES				**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X		X		
			RESPONSABILIDAD	X		X		X		
			COMPAÑERISMO					X		
			JUSTICIA	X		X		X		
			COOPERACION	X				X		
			LEALTAD	X		X		X		
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					X		
			OBEDIENCIA	X		X		X		
			AUTODISCIPLINA	X		X				
			PARTICIPACIÓN			X		X		
			PERSEVERANCIA	X				X		
			AUTODOMINIO	X		X		X		
			RECOMPENSA	X		X				
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X		
			CALENTAMIENTO	X		X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X		X		
			RITMO			X				
			EQUILIBRIO	X				X		
			ORIENTACION			X		X		
			DIFERENCIACION	X		X		X		
			REACCIÓN					X		
			ADAPTACIÓN	X		X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X		
			VELOCIDAD	X				X		
			FLEXIBILIDAD	X		X				
			RESISTENCIA			X		X		
		ELEMENTOS TECNICOS								
		ELEMENTOS TACTICOS								
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X		
			JUEGOS TRADICIONALES			X		X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS							
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X				X		
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X				

NOMBRE MONITOR	**JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ**
FIRMA DEL MONITOR	**JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ**

PLANEACIONES MES DE DICIEMBRE Y NOVIEMBRE



0

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	02/12/2022	Lugar:ESCUELA RURAL	Municipio: SAN JUAN DE RIOSECO	Hora:2PM	N° de sesión: 17	N° de semana: 5
Nombre del Formador: ESNEIDER CORREDOR			N° de deportistas: 16			Edades: 6 a 8años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: MEJORAR EL PASE A RAS DE PISO POR MEDIO DE ACTIVIDADES SIMPLIFICADAS, CON SUS COMPAÑEROS

Objetivo Especifico: REALIZA EL PASE HACIA SUS COMPAÑEROS DE MANERA FLUIDA, CONTROLANDO Y ENTREGANDO ADECUADAMENTE EL ELEMENTO.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS A TRABAJAR EN LA CLASE.	Introduccion a la clase	x	2	
2. MOVILIDAD ARTICULAR.	llamado a lista		5	CAMPO PRINCIPAL
3. PREPACIÓN ACTIVA EN REFERENCIA A LOS TEST A TRABAJAR	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. CADENITA SE UBICA UN JUGADOR EN EL CENTRO, EL CUAL DEBE TOCAR A SUS COMPAÑEROS LOS CUALES ESTAN, UBICADOS EN UNA EXTRENIDAD DEL CAMPO	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		10	balon
2. CONDUCIR EL BALÓN POR LAS DIVERSAS PARTES DEL CAMPO, SIN TOCAR LOS OBSTACULOS NI GOLPEARSE CON UN COMPAÑERO. AL SONIDO DEL SILBATO DEBERÁN CAMBIAR DE PIERNA PARA DONDUCIR EL BALÓN, E IMPLEMENTAR OTRA SUPERFICIE DE CONTACTO PARA EJECUTAR LA CONDUCCIÓN	Resistencia	Aerobica	x	10	
3. FORMAREMOS DOS HILERAS, REALIZAR PASE AL ENTRENADOR, Y POSTERIOR A ELLOSE DIRIGUE EN VELOCIDAD HACIA DONDE REALIZO EL PASE. LUEGO EL DOCENTE REGRESA UN PASE SUAVE E INDICA CON LA MANO HACIA QUE DIRECCIÓN DEBE IR EL JUGADOR CON EL BALÓN PARA REALIZAR UN REMATE.		Anaerobica		5	conos
3. POR PAREJAS CADA JUGADOR SE UBICA EN UN PLATILLO Y REALIZA SQUIPING, SALTOS, DESPLAMIENTOS, SU COMPAÑERO REALIZA LANZAMIENTOS CON EL BALÓN HACIA ÉL, DONDE DEBE REGRESARLOS CON EL PIE.	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
1. JUEGO DE COLORES, CADA DEPORTISTA DEBERA CONDUCIR UN BALÓN, POR EL CAMPO EN EL CUAL HAY UNA SERIE DE COLORES, AL MOMENTO DE MENCIONAR UN COLOR LOS DEPORTISTAS DEBERÁN IR LO MAS RAPIDO POSIBLE HACIA ESE COLOR.	Ritmo		5	
2. POR PAREJAS REALIZO PASE, HACIA MICOMPAÑERO EL CUAL DETIENE EL PASE, Y SEVA HACIA ATRÁS MIENTRAS QUE SU COMPAÑERO TROTA HACIA DONDE ESTA EL BALÓN PARA REALIZAR DE NUEVO LA ACCIÓN	Equilibrio		5	
3. POR PAREJAS REALIZAR 15 PASES CONTINUOS DE PARED, DERECHA IZQUIERDA. Y PORTERIOR A ELLO VELOCIDAD SIN EL ELEMENTO HASTA LA LINEA FINAL MENCIONADA.	Orientación		10	balon
	Diferenciación	x		
	Reacción	x		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. 2 VS 2 JUEGO CON CUATRO PORTERIAS. EL PROPOSITO DE ESTA ACTIVIDAD ES VELOCIDAD DE REACCIÓN PARA EVITAR UNA ANOTACIÓN Y GENERAR CONSCIENCIA DE JUEGO RAPIDO EVITANDO	x		20	
2. JUEGO IMPLEMENTANDO 5 PASES PARA PODER REALIZAR UNA ANOTACIÓN.	x		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	FORMAREMOS UN CIRCULO, EN DONDE EL COMPAÑERO DEL CENTRO REALIZA EL ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	MIENTRAS QUE LOS DEPORTISTAS ESTIRAN, EL ENTRENADOR EXPLICA LOS OBJETIVOS TRABAJADOS	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	EL ENTRENADOR EXPRESA LA IMPORTANCIA DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS, DURANTE LA SESION DE CLASE Y RECONOCE EL ESFUERZO DE CADA JUGADOR POR REALIZAR LA PRACTICA DEPORTIVA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			DELEGA ALGUNAS ACCIONES PARA FORTALECER EL TRABAJO EN CASA.	NINGUNO

NOMBRE MONITOR JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ

FIRMA DEL MONITOR JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ



0

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	03/12/2022	Lugar:ESCUELA RURAL	Municipio: SAN JUAN DE RIOSECO	Hora:7 am	N° de sesión: 19	N° de semana: 5
Nombre del Formador: ESNEIDER CORREDOR				N° de deportistas: 16		Edades: 6 a 8años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: MEJORAR LA COORDINACIÓN DINAMICA CON EL ELEMENTO EN NIÑOS DE 6 A 9 AÑOS

Objetivo Especifico: ENRRIQUECER LA COORDINACIÓN OCULO PEDICA CON EL ELEMENTO, POR MEDIO DE ACCIONES DEPORTIVAS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS A TRABAJAR EN LA CLASE.	Introduccion a la clase	x	2	
2. MOVILIDAD ARTICULAR.	llamado a lista		5	CAMPO PRINCIPAL
3. PREPACIÓN ACTIVA EN REFERENCIA A LOS TEST A TRABAJAR	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
1. JUGAREMOS BALÓN MANO, ENTRE DOS GRUPOS, CUYO OBJETIVO ES REALIZAR PASES PRECISOS, COMN LAS MANOS PARA FORTALECER EL GESTO DE LANZAR, ATRAPAR, Y GENERAR ACCIONES BASICAS DE , MOVIMIENTO		Explosiva		10	BALONES
2. TROTE POR EL CAMPO REALIZANDO, MOVIMIENTOS BASICOS DEL FUTBOL DE SALÓN, COMO LO ES TALONEO,EXTENXIONES DE PIERNAS, GIROS, RODILLAS ARRIBA, DESPLAZAMIENTOS CORTOS Y EXPLOSIVOS	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
1. REALIZAREMOS 21, DONDE INICIAREMOS REALIZANDO UN GOLPE Y LO ATRAPAREMOS CON LA MANO HASTA MECANIZAR EL MOVIENTO, POSTERIOR A ELLO, IMPLEMENTAREMOS DOS TOQUES CON EL PIE Y TRAPARLO, CONTINUAREMOS CON LA MECANICA HASTA REALIZAR VARIOS TOQUES SIN UTLIZAR LAS MANOS	Ritmo		10	
2. REALIZAREMOS TIROS DE MEDIA VOLEA, EN DONDE INTENTAREMOS REALIZAR UN GOL, CUYO OBJETIVO PRINCIPAL ES DESARROLLAR LA COORDINACIÓN VISO-PEDICA	Equilibrio		10	
3. REALIZAREMOS TOQUES CON LA RODILLA IMPLEMENTANDO AMBAS PIERNAS	Orientación		10	BALONES
	Diferenciación	x		
	Reacción	x		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. 2 VS 2 JUEGO CON CUATRO PORTERIAS. EL PROPOSITO DE ESTA ACTIVIDAD ES VELOCIDAD DE REACCIÓN PARA EVITAR UNA ANOTACIÓN Y GENERAR CONSCIENCIA DE JUEGO RAPIDO EVITANDO AGLOMERACIONES.	x		20	
2. JUEGO IMPLEMENTANDO 5 PASES PARA PODER REALIZAR UNA ANOTACIÓN.	x		20	CONOS
				BALONES

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	FORMAREMOS UN CIRCULO, EN DONDE EL COMPAÑERO DEL CENTRO REALIZA EL ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	MIENTRAS QUE LOS DEPORTISTAS ESTIRAN, EL ENTRENADOR EXPLICA LOS OBJETIVOS TRABAJADOS	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	EL ENTRENADOR EXPRESA LA IMPORTANCIA DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS, DURANTE LA SESION DE CLASE Y RECONOCE EL ESFUERZO DE CADA JUGADOR POR REALIZAR LA PRACTICA DEPORTIVA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			DELEGA ALGUNAS ACCIONES PARA FORTALECER EL TRABAJO EN CASA.	NINGUNO

NOMBRE MONITOR	JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ
FIRMA DEL MONITOR	JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ



0

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/12/2022	**Lugar:ESCUELA RURAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIOSECO**	**Hora:2PM**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: ESNEIDER CORREDOR			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 6 a 8años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: VIVENCIA EL DRIBLING Y EL PASE POR MEDIO DE ACTIVIDADES ESPECIFICAS DEL FUTBOL

Objetivo Especifico: INTERPRETA EL PASE Y EL DRIBLING, COMO JUEGO RAPIDO Y FACIL PARA GENERAR JUEGO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	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 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS A TRABAJAR EN LA CLASE.	Introduccion a la clase	x	3	
2. MOVILIDAD ARTICULAR.	llamado a lista			CAMPO DE JUEGO
3. PREPACIÓN ACTIVA EN REFERENCIA A LOS TEST A TRABAJAR	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. POR PAREJAS UNA FRENTE A LA OTRA, DEBERAN TOCARSE LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO, AL MOMENTO DE MENCIONAR EL BALÓN LOS DEPORTISTAS DEBERÁN COGERLO LO MÁS RAPIDO POSIBLE.	Fuerza	Maxima	x	5	
2. POR PAREJAS REALIZAREMOS CARRETILLA. DE UN LUGAR A OTRO CON LA FINALIDAD DE TRABAJAR LA FUERZA EN LOS DEPORTISTAS.		Explosiva		10	
3. FORMAREMOS DOS GRUPOS LOS CUALES SE UBICARÁN EN LA ESQUINA DEL CAMPO UNA EN DIAGONAL A LA OTRA, EL BALÓN ESTA UBICADO EN EL CENTRO DEL CAMPO, AL SONIDO DEL SILBATO UN JUGADOR DE CADA GRUPO DEBERA CORRER POR EL BALÓN Y POSTERIOR A ELLOS REALIZAR 1 VS 1.	Resistencia	Aerobica		10	
4. REALIZAR SALTO SENTADILLAS 5X3		Anaerobica		5	BALONES
	Velocidad	Maxima	x		
		Desplazamiento			
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
1. VUELTA A ALA MANZANA.	Ritmo		10	
2. LOS DEPORTISTAS DEBERÁN LANZAR EL BALÓN Y ATRAPARLO, REALIZANDO APLAUZOS ANTES DE ATRAPARLO.	Equilibrio		5	
3. POR PAREJAS REALIZAREMOS PASES CON LA MANO REALIZANDO DESPLAZAMIENTO LATERAL.	Orientación		5	BALONES
	Diferenciación			
	Reacción			PLATILLOS
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento	x		SILBATO

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. JUEGO CON VARIAS PORTERIAS, LA IDEA ES QUE EL JUGADOR PUEDA ANOTAR EN CUALQUIER PORTERIA, CON LA FINALIDAD DE GENERAR CONFIANZA EN EL JUEGO	x		10	
2. REALIZAREMOS UN CUADRO, EN DONDE LOS DEPORTISTAS REALIZAN PASE Y CORREN EN DIRENCCIÓN DEL PASE.	x		10	BALONES
				PLATILLOS
4. JUEGO	x		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	EJECUCION DEL ESTIRAMIENTO 15 S MINIMO POR CADA GRUPO MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	LOS DEPORTISTAS ESTARÁN SENTADOS MIENTRAS EL ENTRENADOR Y ALGUNOS COMPAÑEROS EXPRESAN LA REALIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x		DEBERAN REALIZAR PASES CON SUS PADRES O HACIA LA PARED PARA MEJORAR LA	NINGUNO

NOMBRE MONITOR JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ

FIRMA DEL MONITOR JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ



0

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09/12/2022	**Lugar:ESCUELA RURAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIOSECO**	**Hora:2PM**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: ESNEIDER CORREDOR			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 6 a 8años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: VIVENCIAR LA IMPORTANCIA DEL ECOSISTEMA POR MEDIO DE UNA CAMINATA

Objetivo Especifico: IDENTIFICAR LOS SITIOS TURISTICOS DEL MUNICIPIO COMO MUESTRA DE AMOR POR EL MUNICIPIO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS A TRABAJAR EN LA CLASE.	Introduccion a la clase	x	3	
2. MOVILIDAD ARTICULAR.	llamado a lista			CAMPO DE JUEGO
3. PREPACIÓN ACTIVA EN REFERENCIA A LOS TEST A TRABAJAR	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
1. NOS ENCONTRAREMOS EN EL CAMPO DE JUEGO, A PARTIR DE AHÍ NOS DIRIGEMOS HACIA LA CAMINATA POR TODO EL PUEBLO A REALIZAR ACTIVIDADES DIFERENTES AL FUTBOL DE SALÓN , PERO ESO NO IMPLICA QUE SEAN MENOS IMPORTANTES		Explosiva		20	
2. TEMAS A TRATAR CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE	Resistencia	Aerobica		30	
3. IMPORTANCIA DEL FAUNA Y FLORA		Anaerobica		20	BALONES
4. COMPARTIR	Velocidad	Maxima		20	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
		Estatica			
	Flexibilidad	Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	EJECUCION DEL ESTIRAMIENTO 15 S MINIMO POR CADA GRUPO MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	LOS DEPORTISTAS ESTARÁN SENTADOS MIENTRAS EL ENTRENADOR Y ALGUNOS COMPAÑEROS EXPRESAN LA REALIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			DEBERAN REALIZAR PASES CON SUS PADRES O HACIA LA PARED PARA MEJORAR LA TECNICA IMPLEMENTANDO	NINGUNO

NOMBRE MONITOR JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ

FIRMA DEL MONITOR JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ

Página 1



0

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**02/12/2022**	**Lugar:ESCUELA RURAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIOSECO**	**Hora: 7 am**	**N° de sesión: 21**		**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: ESNEIDER CORREDOR				**N° de deportistas: 16**			**Edades: 6 a 8años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: VIVENCIAR EL DRIBLING, POR MEDIO DE CIRCUITOS, DINAMICOS EN DONDE COMPRENDERÁN LA IMPORTACIA DE CONTROLAR EL BALÓN.

Objetivo Especifico: IDENTIFICA LA FORMA CORRECTA DE TRANSPORTAR EL BALÓN DE UN LUGAR AL OTRO, ELUDIENDO OBSTACULOS U ADVERSARIOS.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS A TRABAJAR EN LA CLASE.	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. MOVILIDAD ARTICULAR.	llamado a lista			CAMPO DE JUEGO
3. PREPACIÓN ACTIVA EN REFERENCIA A LOS TEST A TRABAJAR	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. TODOS LOS JUGADORES ESTAN SENTADOS. COMPETICION ENTRE 2 EQUIPOS. A LA SEÑAL DEL FORMADOR EL ULTIMO DE CADA GRUPO SE PONDRA EN PRIMER LUGAR. TIENEN QUE LLEGAR AMBOS EQUIPOS AL CONO	Fuerza	Maxima		5	
2. LOS DEPORTISTAS SE UBICARAN A LOLARGO DEL CAMPO, EN DONDE REALIZARÁN DIFERENTES DESPLAMIENTOS AL SONIDO DEL SILBATO CORREN HASTA EL OTRO LADO Y REALIZAN SALTOS EN LA ESCALERA.		Explosiva	**X**	5	CONOS
3. EQUIPOS JUGAN A ELIMINARSE. LOS JUGADORES TENDRAN EL BALON ENTRE LAS MANOS Y NO PODRAN DAR MAS DE 3 PASOS CON EL. SERA ELIMINADO UN JUGADOR CUANDO SE LE TOQUE EL BALON. EL JUGADOR QUE SALGA DE LA SONA DELIMINATA TAMBIEN QUEDARA ELIMINADO.	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
4. REALIZAR ZIG-ZAG Y REMATE		Anaerobica			AROS
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
		Estatica			
	Flexibilidad	Dinamica			

Página 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento	**X**		
1. pasar los balones de un lugar a otro, sin tocar los conos que estan ubicados en una parte del campo.	Ritmo	X	10	
2. driblar el balon de un lugar otro,con un platillo en la cabeza.	Equilibrio		10	
3.	Orientación			BALONES
	Diferenciación			
	Reacción			PLATILLOS
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			SILBATO

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. 2 QUIPOS FORMADOS POR 5 JUGADORES CADA UNO JUEGAN UN PARTIDO DE POSESION. EL OBJETIVO SERA DAR 10 PASES SEGUIDOS SIN SER INTERCEPTADOR. EL EQUIPO QUE LLEGUE A 10 PASES SEGUIDOS CONSEGUIRA UN PUNTO	**DRIBLING**		**10**	
2. REALIZAREMOS JUEGO 1 VS 1 EN DONDE REALIZAREMOS DRIBLING HACIA AL COMPAÑERO PARA REALIZAR UNA ANOTACIÓN.	**DRIBLING**		**10**	BALONES
3. VANQUITAS 2 VS 2 EN DONDE SE DEBE EXPRESAR EL PASE Y EL DRIBLING.	**PASE-DRIBLING**		**10**	PLATILLOS
4. JUEGO	**JUEGO**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	EJECUCION DEL ESTIRAMIENTO 15 S MINIMO POR CADA GRUPO MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	LOS DEPORTISTAS ESTARÁN SENTADOS MIENTRAS EL ENTRENADOR Y ALGUNOS COMPAÑEROS EXPRESAN LA REALIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PADRES O HACIA LA PARED PARA MEJORAR LA TECNICA IMPLEMENTANDO LO VISTO EN CLASE.	NINGUNO

NOMBRE MONITOR	**JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ**
FIRMA DEL MONITOR	**JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ**



0

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar:ESCUELA RURAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIOSECO**	**Hora:2PM**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: ESNEIDER CORREDOR			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 6 a 8años**

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

Objetivo General: IDENTIFICA LA MEJOR FORMA DE REALIZAR PASES DESDE DIFERENTES DISTANCIAS, OBTANDO POR COMPRENDER UNA ADECUADA POSICIÓN

Objetivo Especifico: COMPRENDE LA IMPORTANCIA DE UBICAR LA POSICIÓN DEL TRONCO, AL MOMENTO DE REALIZAR EL PASSE.

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. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS A TRABAJAR EN LA CLASE.	Introduccion a la clase	X	3	CAMPO DE JUEGO
2. MOVILIDAD ARTICULAR.	llamado a lista			
3. PREPACIÓN ACTIVA EN REFERENCIA A LOS TEST A TRABAJAR	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. LOS DEPORTISTAS PASARÁN POR LOS PLATILLOS REALIZANDO UNA EXTENSIÓN DE LOS ISQUIOTIBIALES. SE UBICARÁN PLATILLOS EN HILERAS.	Fuerza	Maxima		6	
2. LOS DEPORTISTAS DEBERÁN PASAR UNA PIERDA A LA VEZ POR ENCIMA DE LOS PLATILLOS		Explosiva		6	CONOS
3. REALIZAREMOS TROTE Y AL SONIDO DEL SILBATO REALIZAREMOS UN DESPLAZAMIENTO EN ZANCADA LATERAL.	Resistencia	Aerobica		8	
		Anaerobica			AROS
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
MEJORAR LA CAPACIDAD DEL DOMINIO DEL BALÓN.	Acoplamiento			
	Ritmo	X		
1. CADA JUGADOR TENDRA SU BALÓN Y DOS PLATILLOS. EL DEPORTISTA DEBERA TOCAR EL BALÓN CON LA PLANTA DEL PIE Y MOVERLO ADELANTE ATRÁS POR MEDIO DE LOS PLATILLOS, POSTERIOR A ELLO DEBE REALIZAR UN DESPLAZAMIENTO LATERAL PARA CAMBIAR DE PIERNA Y REALIZAR EL MISMO MOVIMIENTO.	Equilibrio		8	
2.REALIZA SQUIPING, LUEGO UBICA EL PIE DERECHO ADELANTE, REGRESA AL CENTRO Y POSTERIOR A ELLO CAMBIA DE PIERNA, EN TODO MOMENTO DEBE REALIZAR SQUIPING. (EL MOVIMIENTO DE LOS PIES DEBE SER ADELANTE-ADELANTE-LATERAL- LATERAL)	Orientación		8	BALONES
3. REALIZAREMOS DESPLAZAMIENTO LATERALELEVANDO RODILLA POR LOS PLATILLOS Y TOCANDO EL BALÓN CON LA PLANTA DEL PIE.	Diferenciación		8	
4. EL JUGADOR HACE QUE VA A REALIZAR UN REMATE Y PISA EL BALÓN CON LA PLANTA DEL PIE, LUEGO CAMBIA DE PIERNA	Reacción		8	PLATILLOS
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			SILBATO

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. LOS DEPORTISTAS REALIZAN PASES HACIA LA PARED A UNA DISTANCIA DE 6 MTS, EN DONDE TRATARÁN DE ELEVAR EL BALÓN	PASE		10	
2. LOS DEPORTISTAS REALIZARAN UN LANZAMIENTO AL AIRE REALIZANDO EL SAQUE DEL PORTERO DE FUTBOL, POSTERIOR A ELLO DEBERÁN ATRAPAR EL BALÓN.	PASE		10	BALONES
3. CONDUCE EL BALÓN HASTA UN PLATILLO Y REALIZA UNA ELEVACIÓN DEL BALÓN.	PASE		15	PLATILLOS
4. JUEGO	JUEGO		30	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	7 MIN	EJECUCION DEL ESTIRAMIENTO 15 S MINIMO POR CADA GRUPO MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	LOS DEPORTISTAS ESTARÁN SENTADOS MIENTRAS EL ENTRENADOR Y ALGUNOS COMPAÑEROS EXPRESAN LA REALIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PADRES O HACIA LA PARED PARA MEJORAR LA TECNICA	NINGUNO

NOMBRE MONITOR	**JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ**
FIRMA DEL MONITOR	**JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ**



0

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/12/2022**	**Lugar:ESCUELA RURAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIOSECO**	**Hora:2PM**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: ESNEIDER CORREDOR				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 6 a 8años**

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

Objetivo General: MEJORAR LA CONVIVENCIA DEL GRUPO, POR MEDIO DE ACTIVIDADES COOPERATIVAS, EN DONDE IMPLEMENTAREMOS EL PASE

Objetivo Especifico: GENERAR RESPETO Y CUIDADO HACIA LOS COMPAÑEROS, POR MEDIO DE ACTIVIDAES DINAMICAS EN DONDE FORTALECEMOS EL PASE.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	
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. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS A TRABAJAR EN LA CLASE.	Introduccion a la clase	**X**	3	CAMPO DE JUEGO
2. MOVILIDAD ARTICULAR.	llamado a lista			
3. PREPACIÓN ACTIVA EN REFERENCIA A LOS TEST A TRABAJAR	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			BALONES,CONOS, PELOTAS, SOGAS, PLATILLOS TARROS DE AGUA.
1. POR PAREJAS, TOCAREMOS LAS RODILLAS DEL COMPAÑERO, DURANTE UN MINUTO. REALIZANDO DIVERSOS MOVIENTOS PARA AVITAR QUE ME TOQUEN LAS RODILLAS. EL PERDEDOR REALIZARÁ UNA VUELTA AL CAMPO.		Explosiva		4	
2. SE MOVERAN ALREDEDOR DEL FORMADOR Y A LA SEÑAL DE UN NUMERO SE HARAN ALGUN TIPO DE EJERCICIO SE TENDRA EN CUENTA LA COORDINACION	Resistencia	Aerobica		10	
3. CARRERA DE SLALOM ENTRE LOS CONOS. SALTO A PIES JUNTO POR ENTRE LAS VALLAS. CARRERA Y GIRO ALREDEDOR DE LOS CONOS ANDAR Y RECUPERAR LA POSICION INICIAL		Anaerobica		12	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**		
		Reacciòn	**X**		
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

Página 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			BASTONES
	Ritmo			
1. SE COLOCARAN EN CIRCULO Y SE PONJDRA UN JUGADOR EN LA MITAD DEL CIRCULO QUIEN DEBE RECUPERAR EL BALON Y ASI SUCESIVAMENTE CUANDO ALGUIEN LO PIERDA PASARA AL CENTRO	Equilibrio	X	12	
2. REALIZAREMOS DESPLAMIENTO CON EL BASTÓN EN LA MANO	Orientación		5	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. SE REALIZARAN PASES POR PAREJAS DONDE SE DARAN MOVIVIENTOS LATERALES Y SE IMPACTARA EL BALON BIEN SEA POR LA PARTE DERECHA CON EL PIE DERECHO Y VISCEVERSA	**PASE**		**8**	
2. PASE CON LA CABEZA, REALIZO UN ADECUADO PASE A MI COMPAÑERO CON LA CABEZA EN DONDE IDENTIFICO LA PARTE PARIETAL COMO EJE PRINCIPAL PARA REALIZAR UN	**PASE**		**8**	BALONES
3. REALIZAR PASES POR MEDIO DE LOS PLATILLOS, Y POSTERIOR A ELLO REALIZAR UN REMATE A PORTERIA	**PASE**		**15**	PLATILLOS
4. JUEGO	**JUEGO**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	EJECUCION DEL ESTIRAMIENTO 15 S MINIMO POR CADA GRUPO MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	LOS DEPORTISTAS ESTARÁN SENTADOS MIENTRAS EL ENTRENADOR Y ALGUNOS COMPAÑEROS EXPRESAN LA REALIZACIÓN DE	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		DEBERAN REALIZAR PASES CON SUS PADRES O HACIA LA PARED PARA MEJORAR LA TECNICA IMPLEMENTANDO LO VISTO EN CLASE.	NINGUNO

NOMBRE MONITOR	**JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ**
FIRMA DEL MONITOR	**JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ**



0

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/12/2022	**Lugar:ESCUELA RURAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIOSECO**	**Hora: 7 am**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: ESNEIDER CORREDOR			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 6 a 8años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: IDENTIFICAR EL PASE COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL, PARA EL JUEGO.

Objetivo Especifico: VIVIENCIA LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO, CON LAS QUE PUEDO REALIZAR UN ADECUADE PASE

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS A TRABAJAR EN LA CLASE.	Introduccion a la clase	X	3	
2. MOVILIDAD ARTICULAR.	llamado a lista			CAMPO DE JUEGO
3. PREPACIÓN ACTIVA EN REFERENCIA A LOS TEST A TRABAJAR	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. DOS GRUPOS EN CIRCULO PROCURAN PROGRASAR DOMINANDO EL BALON POR EL AIRE SIN DEJARLO CAER AL SUELO, EN CASO DE CAER AL SUELO VOLVERAN AL PUNTO DE PARTIDA, GANARA EL EQUIPO QUE LLEGUE ANTES A LA META	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		25	CAMPO DE JUEGO
2. SE DISPONEN 4 CONOS FORMANDO UN CUADRADO, DOS FILAS EN CADA CODO DE UN EXTREMO SE IRAN TROTANTO HASTA EL CONO OPUESTO A SU LADO REALIZANDO LOS EJERCICIOS ORDENADOS POR EL FORMADOR ESTO SE HARA EN LAS DOS FILAS RESPECTIVAMENTE	Resistencia	Aerobica	X	15	
3.CADA NIÑO SE UBICA A UNA DISTANCIA DE 5 MTS DEL BALÓN, AL SONIDO DEL SILBATO LOS DEPORTISTAS DEBERAN REALIZAR DIVERSOS MOVIMIENTOS INDICADOS POR EL FORMADOR, SIN MOVERSE DEL LUGAR, POSTERIOR A ELLO SONARÁ DE NUEVO EL SILBATO Y DEBERAN REALIZAR ZIG-ZAG, E IR A REALIZAR PASE HACIA LA PARED Y REGRESAR.		Anaerobica		10	BALONES
	Velocidad	Maxima	X		
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

Página 1

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
1. SE UBICAN POR PAREJAS FRENTE A SU COMPAÑERO Y EN LA MITAD TENDRAN UN CONO DONDE AL SONIDO SEL SILBATO DEBERAN RECOGERLO EL PRIMERO QUE LO HAGA GANA 1 PUNTO	Ritmo		4	
2. POR PAREJAS, LOS DEPORTISTAS DEBERÁN TRANSPORTAR EL BALÓN CON LA CABEZA	Equilibrio		4	
3. CONSISTE EN UN CAMBIO DE POSICIONES. CADA JUGADOR SE SITUA EN UNA MARCA HORARIA. CUANDO EL ENTRENADOR DIGA UNA HORA Y UN MINUTO AMBOA JUGADORES INTERCAMBIARAN SUS POSICIONES RAPIDAMENTE	Orientación	X	10	BALONES
5.	Diferenciación			PLATILLOS
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. POR PAREJAS REALIZAREMOS PASE CON EL BORDE INTERNO A UNA DISTANCIA DE 5 MTS	PASE		6	
2. TODOS LOS JUGADORES SERAN NUMERADOS. EL JUGADOR LLAMADO POR EL ENTRENADOR PASARA POR DEBAJO DE LAS PIERNAS DE SUS COMPALEROS, SE DIRIGE AL PIVOTE Y VUELVE AL SITIO	PASE		8	BALONES
3. REALIZAREMOS OCHO ENTRE LOS PLATILLOS PARA RECIBIR UN PASE POR FUERA DE LOS PLATILLOS.	PASE		8	PLATILLOS
4. JUEGO	JUEGO		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	X	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	7 MIN	MINIMO POR CADA GRUPO MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	LOS DEPORTISTAS ESTARÁN SENTADOS MIENTRAS EL ENTRENADOR Y ALGUNOS COMPAÑEROS EXPRESAN LA REALIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PADRES O HACIA LA PARED PARA MEJORAR LA TECNICA	NINGUNO

NOMBRE MONITOR	**JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ**
FIRMA DEL MONITOR	**JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ**



0

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/12/2022**	**Lugar:ESCUELA RURAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIOSECO**	**Hora:2PM**	**N° de sesión: 25**		**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: ESNEIDER CORREDOR				**N° de deportistas: 16**			**Edades: 6 a 8años**
INICIACIÓN	**X**		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: VIVENCIAR EL DRIBLING, POR MEDIO DE CIRCUITOS, DINAMICOS EN DONDE COMPRENDERÁN LA IMPORTACIA DE CONTROLAR EL BALÓN.							
Objetivo Especifico: IDENTIFICA LA FORMA CORRECTA DE TRANSPORTAR EL BALÓN DE UN LUGAR AL OTRO, ELUDIENDO OBSTACULOS U ADVERSARIOS.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS A TRABAJAR EN LA CLASE.	Introduccion a la clase	**X**	3	
2. MOVILIDAD ARTICULAR.	llamado a lista			CAMPO DE JUEGO
3. PREPACIÓN ACTIVA EN REFERENCIA A LOS TEST A TRABAJAR	Movilidad Articular	**X**	5	
	Calentamiento	**X**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CONGELADOS, EL JUGADOR CONGELADO DEBERA DAR DOS VULTAS AL CAMPO DE JUEGO PARA VOLVER A INGRESAR AL JUEGO.	Fuerza	Maxima		5	
2. LOS DEPORTISTAS SE UBICARAN A LOLARGO DEL CAMPO, EN DONDE REALIZARÁN DIFERENTES DESPLAMIENTOS AL SONIDO DEL SILBATO CORREN HASTA EL OTRO LADO Y REALIZAN SALTOS EN LA ESCALERA.		Explosiva	**X**	5	CONOS
3. REALIZAREMOS GRUPOS, EN DONDE LOS DEPORTISTAS DEBERÁN IR DE UN LUGAR A OTRO PASANDO POR DEBAJO DE SUS COMPAÑEROS.	Resistencia	Aerobica	**X**	10	
4. REALIZAR ZIG-ZAG Y REMATE		Anaerobica			AROS
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento	**X**		
1. pasar los balones de un lugar a otro, sin tocar los conos que estan ubicados en una parte del campo.	Ritmo	X	10	
2. driblar el balon de un lugar otro,con un platillo en la cabeza.	Equilibrio		10	
3.	Orientación			BALONES
	Diferenciación			
	Reacción			PLATILLOS
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			SILBATO

Pagina 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CIRCUITO, EN LA PRIMERA ESTACIÓN EL DEPORTISTA REALIZARÁ SLALÓN LARGO Y DIAGONAL, POSTERIOS A ELLO CONDUCE EL BALÓN Y REALIZA ZIG-ZAG RECTO, CONTINUA HACIA LA ESCALERA EN DONDE LANZA EL BALÓN POR UN LADO Y REALIZA SQUIPING, Y CONTINUA HACIA LA SIQUIENTE ESTACION EN DONDE REALIZA DRIBLING LATERAL CON LA PLANTA DEL PIE, EN LA ULTIMA ESTACIÓN REALIZA REMATE PARA DERRIBAR UNOS CONOS Y VOLVER A INICIAR.	**DRIBLING**		**10**	
2. REALIZAREMOS JUEGO 1 VS 1 EN DONDE REALIZAREMOS DRIBLING HACIA AL COMPAÑERO PARA REALIZAR UNA ANOTACIÓN.	**DRIBLING**		**10**	BALONES
3. VANQUITAS 2 VS 2 EN DONDE SE DEBE EXPRESAR EL PASE Y EL DRIBLING.	**PASE-DRIBLING**		**10**	PLATILLOS
4. JUEGO	**JUEGO**		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5 MIN	EJECUCION DEL ESTIRAMIENTO 15 S MINIMO POR CADA GRUPO MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	2	LOS DEPORTISTAS ESTARÁN SENTADOS MIENTRAS EL ENTRENADOR Y ALGUNOS COMPAÑEROS EXPRESAN LA REALIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		PADRES O HACIA LA PARED PARA MEJORAR LA TECNICA IMPLEMENTANDO LO VISTO EN CLASE.	NINGUNO

NOMBRE MONITOR	**JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ**
FIRMA DEL MONITOR	**JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	03/12/2022	Lugar:ESCUELA RURAL	Municipio: SAN JUAN DE RIOSECO	Hora: 9 AM	N° de sesión: 18	N° de semana: 5
Nombre del Formador: ESNEIDER CORREDOR				N° de deportistas: 16		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Perfeccionar las habilidades técnicas básicas con el balón

Objetivo Especifico: Crear hábitos de práctica deportiva entre los alumnos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. forman un circulo y un estudiante dirige la movilidad articular	Introduccion a la clase			
2. balon - mano	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular	x	5	
4.	Calentamiento	x	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Juego, “De esquina a esquina”: se divide la clase en cuatro grupos que se colocan en fila en las esquinas del terreno, con un balón por grupo. A la señal, los primeros de cada grupo se desplazarán conduciendo el balón con el pie dominante hasta la esquina opuesta, haciendo una diagonal, y entrega el balón al primero de la fila. Así sucesivamente, tras entregar el balón se pasa al final de la fila a la que se llega.	Fuerza	Maxima		15	balon, conos
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.caminar sobre línea o cuerda al frente, a la derecha, a la izquierda y atrás. Se trazan varias líneas en el piso en diferentes direcciones y se estimula al alumno para que caminen sobre estas, en dependencia del desarrollo de los niños se irá complejizando la acción: con diferentes posiciones de brazos, llevando objetos, luego se colocan varias cuerdas y se repetirá la habilidad con las mismas condiciones.	Acoplamiento		15	
2.cuadrupedia hacia diferentes direcciones, Por planos, sobre escalera en el piso, sobre escalera inclinada y combinaciones con otros elementos. Esta es una de las habilidades típica para el desarrollo de la coordinación, el profesor velará porque la actividad se realice en cuatro puntos de apoyo y utilizará tareas motrices relacionadas con animales que se desplazan en cuadrupedia.	Ritmo		10	tiza, cuerda
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Por parejas colocadas frente a frente a una distancia de cinco metros y distribuidas por todo el espacio a lo ancho del terreno, cada una con un balón, a la señal pasarse el balón con la pierna dominante	x		15	
2.: En un espacio delimitado cada	x		15	balon, platillos
3.juego futbol	x		20	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por los alumnos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE MONITOR	JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ
FIRMA DEL MONITOR	JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ



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

Fecha: 05/12/2022	**Lugar:ESCUELA RURAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIOSECO**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: ESNEIDER CORREDOR			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: GENERAR EN LOS DEPORTISTAS GUSTO Y AGRADO POR PRÁCTICAR EN EL TIEMPO LIBRE FUTBOL

Objetivo Especifico: fortalecer la fuerza expliva y la velocodad de desplazamiento mediante juegos y formas jugadas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.LOS ALUMNOS FORMAN UN CIRULO E INICAN LA MOVILIDAD	Introduccion a la clase			
2.REALIZAN TROTE SUAVE POR EL ESPACIO DEPORTIVO	llamado a lista	**X**	3	CAMPO DE JUEGO
3.	Movilidad Articular	**X**	7	
4.	Calentamiento	**X**	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Carreras con cambio de ritmo.	Fuerza	Maxima		10	Conos, sogas, platillos
2. Ejercicios dirigidos con sogas y conos.		Explosiva	**X**	10	
3.Saltos individuales con un pies y luego con los pies juntos.	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Carreras por parejas con y sin obstáculos..	Acoplamiento		10	
2. se trazan lineas con tiza, el cual el alumno debera caminar sobre la linea sin salirce, despues a pie junto, a un solo pie, con los brazps hacia los lados	Ritmo		10	
3.	Equilibrio	x		conos, platillos, tiza
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.practica de futbol de salon	**x**		**20**	
2.				balon
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	forman un circulo y un estudiante dirige el estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	el formador deportivo retralimenta los ejercicios realizados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE MONITOR	**JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ**
FIRMA DEL MONITOR	**JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ**

Página 1



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

Fecha: 07/12/2022	**Lugar:ESCUELA RURAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIOSECO**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: ESNEIDER CORREDOR			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: GENERAR EN LOS DEPORTISTAS GUSTO Y AGRADO POR PRÁCTICAR EN EL TIEMPO LIBRE FUTBOL

Objetivo Especifico: MEJORAR LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se ubican en el centro del campo, formando un circulo y realizan movilidad articular dirigida por el formador deportivo, mientras se va llamando a lista	Introduccion a la clase			
2. DESPLAZAMIENTOS CORTOS Y RAPIDOS DESDE POSICION ESTATICO A EL SIBATO HARA UNA CARRERA DE TODA LA CANCHA Y SE CAMBIARAN LO EJERCICIOS POSICION SENTADO DE SPALDAS ACOSTADO ETC	llamado a lista	X	5	CONOS
3.SALTOS DIRIGIDOS EN UN PIE Y DOS PIES JUNTOS INDIVIDUAL Y EN PAREJAS PASARAN TODA LA CANCHA ESTILO CABALLITO	Movilidad Articular	X	5	
4.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn		15	
1. DESPLAZAMIENTOS CON BALON PLANTA DE PIE BORDE EXTERNO E INTERNO EN ESLALON CON CONOS Y PASE A COMPAÑERO	Fuerza	Maxima		15	
2.REACCION CON DESPLAZAMIENTO AL PASE DE UN COMPAÑERO PARA BUSCAR POSICION DE VENTAJA		Explosiva			CONOS
3.	Resistencia	Aerobica	x		PLATILLOS
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.DESPLAZAMIENTO CON FINTAS REGATES Y EN PAREJAS UNO QUITANDO EL BALON Y CAMBIAN	Acoplamiento		20	
2. EJERCICIOS PASAR Y RECIBIR PARED APOYO DESDOBLMIENTOS PASE Y VA	Ritmo		20	CONOS
3.PRACTICA DE FUTBOL	Equilibrio		20	PLATILLOS
4.	Orientación			BALONES
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	los alumnos realizan ejercicios de estiramineto dirigidos por el formador	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	el formador deportivo pregunta a sus alumnos si tienen alguna duda de los ejercicios o trabajos realizados en la sesion de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE MONITOR JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ

FIRMA DEL MONITOR JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ



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

Fecha: 10/12/2022	**Lugar:ESCUELA RURAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIOSECO**	**Hora: 11 AM**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: ESNEIDER CORREDOR			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fortalecer la velocidad de reacion mediante ejercicios y formas jugadas

Objetivo Especifico:mejorar el respeto de los alumos hacia sus compañeros mediante las actividades propuestas para la sesion de clase

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
2.MOVILIDAD ARTICULAR DE PIES A CABEZA TOBILLO RODILLA CADERA BRAZOS CUELLO	Introduccion a la clase		6	CAMPO DE JUEGO
3.SALTOS DIRIGIDOS CON PIE JUNTO Y UN SOLO PIE DESPLAZANDOSE POR LA CANCHA SALTANDO UNA SERIE DE CONOS A DISTINTAS DISTANCIA	llamado a lista		7	
4.	Movilidad Articular		7	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ENTRADA EN CALOR TROTE EN CIRCULOS Y EN TODA LA CANCHA DE PORTERIA A PORTERIA Y AUMENTANDO LA VELOCIDAD	Fuerza	Maxima		10	CONOS
2.CARRERA CORTA DE 20 METROS AL SONIDO DEL SILBATO CON BALON Y SIN BALON		Explosiva		10	PLATILLOS
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		SIBATO
4.		Anaerobica			BALON
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.EJERCICIOS CORTOS DE REACCION Conducción de balón en slalom entre conos 20 metros, conduccion del balon en trote hasta la mitad de la cancha y en velocidad cuando pase la mitad	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			CONOS, PLATILLOS
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.PRACTICAR RECORRIDOS CON BALON PLANTA PIE, BORDE INTERNO Y EXTERNO Y CON OBSTACULOS PASE A COMPAÑERO	**X**		**10**	
2. PARAR EL BALON CON EL PIE Y MUSLO PIERNA DERECHA Y LUEGO IZQUIERDA Y RECORRIDO CON OBSTACULOS	**X**		**10**	BALON
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	7	los alumnos forman un circulo y un estudiante dirigira el estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	el formado deportivo retroalimenta de la importacia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE MONITOR JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ

FIRMA DEL MONITOR JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar:ESCUELA RURAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIOSECO**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: ESNEIDER CORREDOR			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fortalecer el pase por medio de juegos y formas jugadas

Objetivo Especifico: mejorar los valores de respeto y honestidad en los alumnos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase				
2.el formador deportivo realiza el llamado a lista	llamado a lista		x	3	balon
3.los alumnos realizan movilidad articular de manera dinamica	Movilidad Articular		x	7	
4. En un espacio delimitado cada pareja realizará pases entre sí, desplazándose por toda el área de trabajo.	Calentamiento		x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Se delimita un cuadro, seubican 4 jugadores fuera y 2 dentro de éste,los jugadores que están fuera se realizanpases entre sí, mientras que los de adentrotratan de robar el balón.	Fuerza	Maxima		15	
2.Se ubican dos grupos de 3 jugadores que se hacen pases entre si x 2 jugadores que hacen marca. Cuando los 3 han tocado el balón se realiza un pase largo al compañero que está sólo, esperando el pase.		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica	x		platillos, conos
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.lanzar con dos manos y con una alternadamente, al frente, hacia arriba, a la derecha y a la izquierda. Los alumnos dispersos por toda el área y cada uno con una pelota grande, el profesor los motiva a lanzar en diferentes direcciones.	Acoplamiento		15	
2.Rodar con dos manos y con una alternadamente hacia diferentes direcciones, por partes del cuerpo, por planos, rodar y atrapar con las manos, rodar y detener con el pie o un objeto. Para esta actividad es importante que el profesor utilice toda el área disponible, para que los alumnos estén situado lo más separados uno del otro. Estos ejercicios además de la orientación espacial, contribuyen al desarrollo de la coordinación, aunque están presentes en otras capacidades coordinativas.	Ritmo		15	
3.	Equilibrio			balones
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Se colocan 3 dentro del cuadro, los jugadores que están fuera se realizan pases entre sí, mientras que los de	x		15	
2.n la mitad de la cancha se ubican dos equipos de 10 jugadores cada uno, el equipo que logre 10 pases consecutivos tiene derecho a ir 1 x 1 contra	x		15	conos, platillos, balones
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	estiramiento por parte de los alumnos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE MONITOR JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ

FIRMA DEL MONITOR JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/12/2022**	**Lugar:ESCUELA RURAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIOSECO**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: ESNEIDER CORREDOR				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: GENERAR EN LOS DEPORTISTAS GUSTO Y AGRADO POR PRÁCTICAR EN EL TIEMPO LIBRE FUTBOL

Objetivo Especifico: realizar test de velocidad y salto sin impulso

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		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.el formador da la bienvenida a sus estudiantes y en una explicacion breve les dira que se va a realizar en la sesion de clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.se realizara el llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3.un niño dirige lamovilidad articular en el centro del campo	Movilidad Articular	**x**	6	
4.trote	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		20	cinta metrico
1. salto sin impulso por grupos	Fuerza	Maxima		20	conos
2.velocidad con impulso por grupos		Explosiva	**x**	20	platillos
3. velocidad sin impulso y retroceso por grupos	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento	**x**		
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.partidos de futbol	**x**		30	
2.				balon
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	estiramiento dirigido por el formador	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	retroalimentacion de los test realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE MONITOR	**JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ**
FIRMA DEL MONITOR	**JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ**

Página 1



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

Fecha: 17/12/2022	**Lugar:ESCUELA RURAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIOSECO**	**Hora: 11 AM**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: ESNEIDER CORREDOR			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: GENERAR EN LOS DEPORTISTAS GUSTO Y AGRADO POR PRÁCTICAR EN EL TIEMPO LIBRE FUTBOL

Objetivo Especifico: mejorar la conduccion por medio de ejercicos en grupo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.el formador da la bienvenida a sus estudiantes y en una explicacion breve les dira que se va a realizar en la sesion de clase	Introduccion a la clase	x	2	
2.se realizara el llamado a lista	llamado a lista	x	2	balon
3.un niño dirige lamovilidad articular en el centro del campo	Movilidad Articular	x	6	
4.se dividen en dos grupos y se realizara balon mano como maximo el niño dara 3 pasos, deberan estar en constante movimiento	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.se la queda un alumno, que tendrá que pillar al resto. Cuando logre tocar a alguien, este se remangará el buso y se la quedará también. Así hasta que no quede ninguno por pillar.	Fuerza	Maxima		10	
2. se dividen en grupos de 5 y corren en sentido circular dentro del espacio que les haya tocado. El que vaya el último se colocará el primero, y así sucesivamente hasta que el que se encuentre en primer lugar sea el niño que empezó.		Explosiva		10	
3.se dividen en dos grupos, uno sera blanco y el otro negro, se ubican sentados de espalda en la mitad del campo y cuando el formador diga un color estos deberan de salir y tratar de atrapar a los blancos	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.los niños se desplazaran por todas las lineas de campo deportivo	Acoplamiento		5	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
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 dividen en dos grupos, forman una fila, a la señal del formador el primero de cada fila realizara conduccion hasta un cono y le dara una vuelta y se devuelva y le pasa el balon al siguiente, asi sucesivamente hasta que pasen todos el equipo ganador le pondra una actividad especial al otro equipo	x		10	conos
2.los niños realizaran conduccion por medio de unos conos y al llegar al ultimo deberan de pegarle al balon y tratar de tumbar un cono ubicao a 5 metros	x		10	balones
3.se dividen en grupos de 4 y se ubicaran unos conos alfrente de cada grupo, el cual deberan tumbarlos como quieran si pasarce de la linea que estan ubicados.	x		10	
4.partidos de futbol	x		25	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	estiramiento por parte de un compañero	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	se retroalimentaran los valores propuestos en la clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE MONITOR JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ

FIRMA DEL MONITOR JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ

Página 1



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/12/2022	**Lugar:ESCUELA RURAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIOSECO**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 25**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: ESNEIDER CORREDOR			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 9 a 12 años**

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

Objetivo General: GENERAR EN LOS DEPORTISTAS GUSTO Y AGRADO POR PRÁCTICAR EN EL TIEMPO LIBRE FUTBOL

Objetivo Especifico: mejorar la fuerza expliva y el fundamento tecnicoel pase por medio de juegos y formas jugadas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.el formador deportivo realizara el llamado a lista	Introduccion a la clase			
2.se situan los niños en el circulo central y realizan movilidad articular dirigido por uno de sus compañeros	llamado a lista	**x**	2	
3.se realizara el juego tradicional de la lleva	Movilidad Articular	**x**	8	
4.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**				
1. 10 repeticiones x 5 series de sentadillas con brazos alfrente	Fuerza	Maxima	**x**	10	conos	espacio deportivo
2.10 repeticiones x 5series de entadillas sosteniendo botellas de agua		Explosiva		10	botellas con agua	
3.10 repeticiones x 5 series de skiping de 5 segundos y salir corriendo hacia un cono ubicado a 5 metros	Resistencia	Aerobica		10	platillos	
4.10 repeticiones x 5 series de saltos a un pie por platillos unicados en fila separados a 50 cm y al llegar al ultimo sale en velocidad hasta un cono ubicado a 5 metros		Anaerobica		10		
5.	Velocidad	Maxima				
6.		Desplazamiento	**x**			
7.		Reacción				
8.	Flexibilidad	Estatica				
9.		Dinamica				

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**	
1.por parejas se realizaran pases por todo el campo del juego intentando no chocar con los demas compañeros	**x**		**10**	balones	
2.por trios realizaran el ejercicio llamado la trenza	**x**		**10**	platillos	
3.se dividen en dos grupos y en un espacio delimitado debera cada equipo realizar 10 pases seguidos sin que el equipo rival les quite el balon	**x**		**10**	conos	
4.partidos de futbol	**x**		**20**		

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	estirmaiento dirigido por el formador deportivo	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	el formador responde a inquitudes de los niños sobre los ejercicios realizados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE MONITOR	**JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ**
FIRMA DEL MONITOR	**JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ**

Página 1



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/12/2022**	**Lugar:ESCUELA RURAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIOSECO**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 26**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: ESNEIDER CORREDOR				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: fortalecer el pase por medio de juegos y formas jugadas

Objetivo Especifico: mejorar los valores de respeto y honestidad en los alumnos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			
2.el formador deportivo realiza el llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	balon
3.los alumnos realizan movilidad articular de manera dinamica	Movilidad Articular	**x**	7	
4. En un espacio delimitado cada pareja realizará pases entre sí, desplazándose por toda el área de trabajo.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Se delimita un cuadro, seubican 4 jugadores fuera y 2 dentro de éste,los jugadores que están fuera se realizanpases entre sí, mientras que los de adentrotratan de robar el balón.	Fuerza	Maxima		15	
2.Se ubican dos grupos de 3 jugadores que se hacen pases entre si x 2 jugadores que hacen marca. Cuando los 3 han tocado el balón se realiza un pase largo al compañero que está sólo, esperando el pase.		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		platillos, conos
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.lanzar con dos manos y con una alternadamente, al frente, hacia arriba, a la derecha y a la izquierda. Los alumnos dispersos por toda el área y cada uno con una pelota grande, el profesor los motiva a lanzar en diferentes direcciones.	Acoplamiento		15	
2.Rodar con dos manos y con una alternadamente hacia diferentes direcciones, por partes del cuerpo, por planos, rodar y atrapar con las manos, rodar y detener con el pie o un objeto. Para esta actividad es importante que el profesor utilice toda el área disponible, para que los alumnos estén situado lo más separados uno del otro. Estos ejercicios además de la orientación espacial, contribuyen al desarrollo de la coordinación, aunque están presentes en otras capacidades coordinativas.	Ritmo		15	
3.	Equilibrio			balones
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Se colocan 3 dentro del cuadro, los jugadores que están fuera se realizan pases entre sí, mientras que los de adentro tratan de robar el balón.	**x**		**15**	
2.n la mitad de la cancha se ubican dos equipos de 10 jugadores cada uno, el equipo que logre 10 pases consecutivos tiene derecho a ir 1 x 1 contra el portero.	**x**		**15**	conos, platillos, balones
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	estiramiento por parte de los alumnos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE MONITOR — **JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ**

FIRMA DEL MONITOR — **JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ**



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

Fecha: 02/12/2022	**Lugar:ESCUELA RURAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIOSECO**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: ESNEIDER CORREDOR			**N° de deportistas: 3**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: DESARROLLAR EL CONTROL ORIENTADO EN EL NNA POR MEDIO DE DIFERENTES TIPOS Y CLASES DE CONTROL CON BALON

Objetivo Especifico: EJECUTAR LANZAMAIENTOS Y RECEPCION DEL BALON EN MOVIMIENTOS GENERANDO JUAGADAS EN EQUIPO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Explicación del reglamento y sus modificaciones, novedades del mismo y beneficios estratégicos del mismo en situaciones reales del juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Cada jugador realiza los ejercicios para movilidad que indica el entrenador	Introduccion a la clase			
2.En un espacio libre los jugadores trotan, la mitad del grupo con balón y la otra mitad sin balón, cuando suena el silbato se pasa el balón al jugador cercano que trota sin balón.	llamado a lista	x	3	
3.	Movilidad Articular	x	7	
4.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.los alumos realizan trote durante 15 minutos, evitando obstaculos que se encontraran en el espacio	Fuerza	Maxima		15	
2.los alumnos en la mitda de campo, se diveden en dos grupos y jugaran a blancos y negros		Explosiva		15	
3. PREVIAMENTE QUE LOS JUGADORES ENTIENDEN CUALES SON LAS NORMAS CON LAS CUALES DEBE DE CUMPLIR , SE PLANTEARAN ACTIVIDADES DONDE SE LLEVE A CABO UNA ACCION CONTRARIA A LA YA CONOCIDA, FORTALECIENDO NORMAS PROPUESTAS POR ELLOS MISMOS O CONDICIONES QUE ESTABLESCA EL ENTRENADOR	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.: el deportista rueda continuamente un aro por la cancha, sin dejarlo caer. A laseñal del entrenador, conduce con el pie un balón de fútbol sala. También cambia de móvil (balón de básquetbol, pelota de tenis) para transportarlo botando con la mano. Transporta cada objeto por 20 segundos. Realiza el ejercicio con tres móviles, y lo repite con la mano contraria.	Acoplamiento		15	
2.: en escalera coordinativa. El deportista inicia a un lado, 1) entra a la escalera en skipping, 2) da un paso afuera, 3) pasa al siguiente cuadro en skipping, 4) da un paso afuera con el pie contrario, 6) repite la secuencia hasta finalizar la escalera. Repite el ejercicio desplazándose hacia atrás.	Ritmo	x	15	escalera cordinativa o tiza para demarcarla
3.¿Quién tocará el pivote? Consiste en evitar tocar el pivote Los jugadores se posicionan en círculo con un pivote en la mitad Dan vueltas en una dirección y a la señal intentaran traccionar a todos sus compañeros hacia atrás para que uno de éllos toque con cualquier parte del cuerpo el pivote El jugador que lo haya tocado quedará eliminad	Equilibrio			aro
4.	Orientación	x		balones
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.: Se distribuyen los jugadores en 5 grupos Ejercicios: 1. Conducción con pierna dominante. 2. Conducción con pierna no dominante. 3. Conducción con dominio de balón. 4. Conduce y detiene balón con pierna dominante 5. Conduce con pierna no dominante	x		15	
2.En un espacio delimitado se distribuyen los jugadores en dos grupos, el objetivo es conducir el balón y anotar en las canchitas ubicadas en el espacio, la anotación esválida si el jugador atraviesa la canchita conduciendo el balón.	x		15	conos, balones, espacio deportivo
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	los alumos realizan estiramiento dirigido por el formador	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

NOMBRE MONITOR	**JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ**
FIRMA DEL MONITOR	**JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ**



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

Fecha: 03/12/2022	**Lugar:ESCUELA RURAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIOSECO**	**Hora: 11 AM**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: ESNEIDER CORREDOR			**N° de deportistas: 3**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: OPTIMIZAR LA EJECUCION Y TECNICA DE DIFRENTES MOVIMIENTOS A TRAVEZ DE EJECICIOS Y ACTIVIDADES MOTORAS

Objetivo Especifico: POTENCIALIZAR EL DESARROLLO SICOMOTRIZ A TRAVES DE EJERCICIOS COORDINATIVOS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): POTENCIALIZAR HABILIDADES DEL JUGADOR EN EJERCICIOS DE JUEGO DEFENSIVO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Cada jugador realiza los ejercicios para movilidad que indica el entrenador	Introduccion a la clase			
2.Se realia el juego huir del peloton, el cual consiste en que un alumno se estara moviendo por todo el espacio del campo de juego mientras que sus compañeros se iran pasando el balon con las manos y lograr tocar al compañero que esta huyendo, todos los integrantes deberan pasar al puesto de huir.	llamado a lista	**X**	3	balon
3.	Movilidad Articular	**X**	7	
4.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. actividades motoras Llegadas libres según sistema Dependiendo del sistema empleado por cada equipo se situarán "X" jugadores en las respectivas posiciones El objetivo será que los propios jugadores elaboren difrentes jugadas de ataque regateando, simulando acciones reales de juego El entrenador impondrá determinadas reglas; que todos los jugadores toquen el balón antes del remate. Que el balón pase por ambas bandas .que los jugadores hagan cierto regate antes de...	Fuerza	Maxima		15	platillo, conos
2. preparacion fisica Ejercicio zonal 2 contra 2 Se divide a la plantilla por parejas y se les distribuye por los exteriores de los cuadros delimitados El juego consiste en pasar con el balón hasta el cuadro situado a la espalda de los defensores Los defensores tratarán de evitar que éstos puedan llegar a la zona con el control del balón Los defensores no pueden cambiar de posición ni cruzarse. Están obligados a defender en zona		Explosiva	**x**	20	silbato
3. trabajo de resistencia Posesión y tiro Partido entre 2 equipos Campo dividido en 3 zonas Para marcar gol deben de tirar desde la zona intermedia (que se encuentra alejada de las porterías) El comodín juega con el equipo poseedor del balón	Resistencia	Aerobica	**x**	15	cinta metrica
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
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.partidos de futbol			**40**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	8	los alumnos realizan estiramiento dirigidos por el formador	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	el formador realizara una retroalimentacion de los test que se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE MONITOR JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ

FIRMA DEL MONITOR JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ

Página 1



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

Fecha: 07/12/2022	**Lugar:ESCUELA RURAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIOSECO**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: ESNEIDER CORREDOR			**N° de deportistas: 3**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: OPTIMIZAR LA EJECUCION Y TECNICA DE DIFRENTES MOVIMIENTOS A TRAVEZ DE EJECICIOS Y ACTIVIDADES MOTORAS

Objetivo Especifico: POTENCIALIZAR EL DESARROLLO SICOMOTRIZ A TRAVES DE EJERCICIOS COORDINATIVOS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): POTENCIALIZAR HABILIDADES DEL JUGADOR EN EJERCICIOS DE JUEGO DEFENSIVO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Cada jugador realiza los ejercicios para movilidad que indica el entrenador	Introduccion a la clase			
2.Se realia el juego huir del peloton, el cual consiste en que un alumno se estara moviendo por todo el espacio del campo de juego mientras que sus compañeros se iran pasando el balon con las manos y lograr tocar al compañero que esta huyendo, todos los integrantes deberan pasar al puesto de huir.	llamado a lista	X	3	balon
3.	Movilidad Articular	X	7	
4.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn		15	
1. preparacion fisica Velocidad reacción El portero situado en la portería intenta parar los balones que le tiran sus compañeros Después de cada parada girará rápidamente para intentar detener el balón enviado desde el otro lado Los balones se enviarán alternativamente por ambos lados	Fuerza	Maxima		15	platillo, conos
2.trabajo de resistencia Salto y parada Se sitúan 3 conos separados 3 metros entre si y el portero se sitúa en uno de los extremos El portero deberá desplazarse lateralmente hasta el cono del medio y cuando le tiren el balón elevarse por encima de éste e intentar tapar el balón		Explosiva	x	20	silbato
3. preparacion fisica Ejercicio zonal 2 contra 2 Se divide a la plantilla por parejas y se les distribuye por los exteriores de los cuadros delimitados El juego consiste en pasar con el balón hasta el cuadro situado a la espalda de los defensores Los defensores tratarán de evitar que éstos puedan llegar a la zona con el control del balón Los defensores no pueden cambiar de posición ni cruzarse. Están obligados a defender en zona	Resistencia	Aerobica	x		cinta metrica
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. capacidades coordinativas	Acoplamiento		10	
2. adaptacion en espacio reducido	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.partidos de futbol			20	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	8	los alumnos realizan estiramiento dirigidos por el formador	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	el formador realizara una retroalimentacion de los test que se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE MONITOR	**JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ**
FIRMA DEL MONITOR	**JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ**

Página 1



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

Fecha: 09/12/2022	**Lugar:ESCUELA RURAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIOSECO**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: ESNEIDER CORREDOR			**N° de deportistas: 3**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: DESARROLLAR EL CONTROL ORIENTADO EN EL NNA POR MEDIO DE DIFERENTES TIPOS Y CLASES DE CONTROL CON BALON

Objetivo Especifico: EJECUTAR LANZAMAIENTOS Y RECEPCION DEL BALON EN MOVIMIENTOS GENERANDO JUAGADAS EN EQUIPO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): COMBINAR VELOCIDAD ,JUGADAS DE PRECISION

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Cada jugador realiza los ejercicios para movilidad que indica el entrenador	Introduccion a la clase			
2.Se realia el juego huir del peloton, el cual consiste en que un alumno se estara moviendo por todo el espacio del campo de juego mientras que sus compañeros se iran pasando el balon con las manos y lograr tocar al compañero que esta huyendo, todos los integrantes deberan pasar al puesto de huir.	llamado a lista	**X**	3	balon
3.	Movilidad Articular	**X**	7	
4.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. actividades motoras Circuito de piernas por parejas Postas;1)Flexión y extensión de piernas con oposición 2)Intentar bajar al suelo frente a la oposición la pierna extendida 3)Avanzar cargando a burros con el compañero 4)Saltos por encima del compañero agachado 5)Flexión-extensión simultánea de las piernas(con oposición),con la espalda apoyada en el suelo 6)Resistencia a la carrera con agarre por la cintura Realizar 2 Vueltas completas al circuito	Fuerza	Maxima		15	platillo, conos
2. preparacion fisica Escalón físico Trabajo destinado al desarrollo de la potencia 1ª serie; 8 minutos de carrera continua 2ª serie; 8 minutos con diferentes tipos de desplazamientos (de espaldas, laterales, skipping...) 3ª serie; 8 minutos reacción de velocidad (arrancadas, salidas-detención-salida...) 4ª serie; 8 minutos de ejercicios de multisaltos con salidas al sprint (saltos frontales, rodillas pecho, saltos de espaldas...)		Explosiva	x	15	silbato
3. trabajo de resistencia Fuerza tren inferior Estas son un ejemplo de ejercicios que se pueden trabajar con diferentes medios (pesas, balón medicinal, goma ,peso corporal) Estos ejercicios están dirigidos al fortalezimiento de: Cuadriceps, Isquiotibiales, Gemelos, Glúteo... 1) Sentadilla; piernas 90º 2) Spring o paso adelante; Pierna adelantada 90º 3) Extensión de cuadriceps con oposición (pesa, balón medicinal, compañero...) 4) Extensión de Isquios con carga (balón, compañero, pesas...)		Aerobica	x	10	cinta metrica
4.		Anaerobica	x		
5.		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn	x		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. capacidades coordinativas	Acoplamiento		15	
2. adaptacion en espacio reducido	Ritmo		15	
3. trabajos individuales	Equilibrio		10	
4. conduccion y control	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	8	los alumnos realizan estiramiento dirigidos p	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	el formador realizara una retroalimentacion d	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE MONITOR JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ

FIRMA DEL MONITOR JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ

Página 1



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

Fecha: 10/12/2022	**Lugar:ESCUELA RURAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIOSECO**	**Hora: 11 AM**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: ESNEIDER CORREDOR			**N° de deportistas: 3**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: GENERAR CONCIENCIA Y RESPETO HACIA EL CUMPLIMIENTO DE LA NORMATIVIDAD VIGENTE EN EL FUTBOL

Objetivo Especifico: CONOCER LAS REGLAS BASICAS DEL FUTBOL DE SALON PARA APLICARLAS DURANTE EL JUEGO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Iniciar el trabajo a la velocidad de reacción y gestual con y sin balón.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.el formador deportivo realiza el llamado a lista	Introduccion a la clase				
2.los alumnos realizan movilidad articular de manera dinamica	llamado a lista	x		3	balon
3.	Movilidad Articular	x		7	
4. En un espacio delimitado cada pareja realizará pases entre sí,	Calentamiento	x		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Se delimita un cuadro, seubican 4 jugadores fuera y 2 dentro de éste,los jugadores que están fuera se realizanpases entre sí, mientras que los de adentrotratan de robar el balón.	Fuerza	Maxima	x	15	
2.Se ubican dos grupos de 3 jugadores que se hacen pases entre sí x 2 jugadores que hacen marca. Cuando los 3 han tocado el balón se realiza un pase largo al compañero que está sólo, esperando el pase.		Explosiva		15	
3. trabajo de resistencia Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacia el medio campo, a partir de la señal del silbato del formador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán tirar lo más rápido y fuerte posible a un cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de recuperacion.	Resistencia	Aerobica	x	15	platillos, conos
4. trabajo de resistencia Burpees: se colocan en el borde de la piscina, apoyando las manos y flexiona las piernas saltando de la piscina en un único impulso. El nivel de dificultad variará en función de lo sumergido que esté nuestro cuerpo.		Anaerobica	x	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.lanzar con dos manos y con una alternadamente, al frente, hacia arriba, a la derecha y a la izquierda. Los alumnos dispersos por toda el área y cada uno con una pelota grande, el profesor los motiva a lanzar en diferentes direcciones.	Acoplamiento		15	
2.Rodar con dos manos y con una alternadamente hacia diferentes direcciones, por partes del cuerpo, por planos, rodar y atrapar con las manos, rodar y detener con el pie o un objeto. Para esta actividad es importante que el profesor utilice toda el área disponible, para que los alumnos estén situado lo más separados uno del otro. Estos ejercicios además de la orientación espacial, contribuyen al desarrollo de la coordinación, aunque están presentes en otras capacidades coordinativas.	Ritmo		15	
3.	Equilibrio			balones
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Se colocan 3 dentro del cuadro, los jugadores que están fuera se realizan pases entre sí, mientras que los de	x		15	
2.n la mitad de la cancha se ubican dos equipos de 10 jugadores cada uno, el equipo que logre 10 pases consecutivos tiene derecho a ir 1 x 1 contra	x		15	conos, platillos, balones
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	estiramiento por parte de los alumnos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE MONITOR	JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ
FIRMA DEL MONITOR	JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ



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

Fecha: 14/12/2022	**Lugar:ESCUELA RURAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIOSECO**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: ESNEIDER CORREDOR			**N° de deportistas: 3**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: DESARROLLAR LA VELOCIDAD DE REACCION Y GESTUAL CON Y SIN BALON

Objetivo Especifico: IDENTIFICAR EL REGATE COMO MEDIO TECNICO PARA ELUDIR A UN RIVAL.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Utilizar ejercicios acordes para los aprendizajes basados en la familiarización y coordinación óculo pie-balón, óculo mano-balón

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.LOS ALUMNOS FORMAN UN CIRULO E INICAN LA MOVILIDAD	Introduccion a la clase			
2.REALIZAN TROTE SUAVE POR EL ESPACIO DEPORTIVO	llamado a lista	X	3	CAMPO DE JUEGO
3.	Movilidad Articular	X	7	
4.	Calentamiento	X	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Carreras con cambio de ritmo.	Fuerza	Maxima		10	Conos, sogas, platillos
2. preparacion fisica: a la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacía la meta, situada a mitad del campo. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de reuperacion.		Explosiva	X	10	
3. Caminar suave y rápido al frente acompañado de palmadas.	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reaccion			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

Página 1

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Correr rápido distancias de 10 hasta 20 metros con estimulo de palmadas.	Acoplamiento		10	
2. se trazan lineas con tiza, el cual el alumno debera caminar sobre la linea sin salirce, despues a pie junto, a un solo pie, con los brazps hacia los lados	Ritmo		10	
3.	Equilibrio	x		conos, platillos, tiza
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.practica de futbol	x		20	
2.				balon
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	forman un circulo y un estudiante dirige el estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	el formador deportivo retralimenta los ejercicios realizados en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE MONITOR	JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ
FIRMA DEL MONITOR	JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/12/2022	**Lugar:ESCUELA RURAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIOSECO**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: ESNEIDER CORREDOR			**N° de deportistas: 3**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: DESARROLLAR UN ACONDICIONAMIENTO GENERAL DE LA FUERZA EN TREN INFERIOR Y SUPERIOR UTILIZANDO EL PESO CORPORAL

Objetivo Especifico: DESARROLLAR Y PROGRESAR LA TACTICA EN EQUIPO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Iniciar las capacidades coordinativas específicas básicas del fútbol de salon a base de transformar aprendizajes de coordinación general, utilizando los recorridos como medio de entrenamiento habitual.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se ubican en el centro del campo, formando un circulo y realizan movilidad articular dirigida por el formador deportivo, mientras se va llamando a lista	Introduccion a la clase			
2. DESPLAZAMIENTOS CORTOS Y RAPIDOS DESDE POSICION ESTATICO A EL SIBATO HARA UNA CARRERA DE TODA LA CANCHA Y SE CAMBIARAN LO EJERCICIOS POSICION SENTADO DE SPALDAS ACOSTADO ETC	llamado a lista	**X**	5	CONOS
3.SALTOS DIRIGIDOS EN UN PIE Y DOS PIES JUNTOS INDIVIDUAL Y EN PAREJAS PASARAN TODA LA CANCHA ESTILO CABALLITO	Movilidad Articular	**X**	5	
4.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**		15	
1. DESPLAZAMIENTOS CON BALON PLANTA DE PIE BORDE EXTERNO E INTERNO EN ESLALON CON CONOS Y PASE A COMPAÑERO	Fuerza	Maxima		15	
2.REACCION CON DESPLAZAMIENTO AL PASE DE UN COMPAÑERO PARA BUSCAR POSICION DE VENTAJA		Explosiva		15	CONOS
3.TRABAJO DE RESISTENCIA RECORRIDO "DIRECCIÓN"	Resistencia	Aerobica	**x**		PLATILLOS
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.DESPLAZAMIENTO CON FINTAS REGATES Y EN PAREJAS UNO QUITANDO EL BALON Y CAMBIAN	Acoplamiento	x	15	
2. EJERCICIOS PASAR Y RECIBIR PARED APOYO DESDOBLMIENTOS PASE Y VA	Ritmo		15	CONOS
3.PRACTICA DE FUTBOL	Equilibrio		20	PLATILLOS
4.	Orientación	x		BALONES
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	los alumnos realizan ejercicios de estiramineto dirigidos por el formador	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	el formador deportivo pregunta a sus alumnos si tienen alguna duda de los ejercicios o trabajos realizados en la sesion de clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE MONITOR — JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ

FIRMA DEL MONITOR — JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ



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

Fecha: 17/12/2022	**Lugar:ESCUELA RURAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIOSECO**	**Hora: 11 AM**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: ESNEIDER CORREDOR			**N° de deportistas: 3**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS BASICOS OFENSIVOS Y DEFENSIVOS PARA LA RECUPERACION Y CONSERVACION DEL BALON

Objetivo Especifico: ESTABLECER UNA RELACION EN EL PASE EN INTERVENCION CON EL JUEGO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Utilizar aprendizajes basados en los juegos de cooperación y oposición, la carrera, los saltos, las recepciones, los equilibrios, los giros, los lanzamientos y combinaciones de los mismos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.MOVILIDAD ARTICULAR DE PIES A CABEZA TOBILLO RODILLA CADERA BRAZOS CUELLO	Introduccion a la clase		6	CAMPO DE JUEGO
2.SALTOS DIRIGIDOS CON PIE JUNTO Y UN SOLO PIE DESPLAZANDOSE POR LA CANCHA SALTANDO UNA SERIE DE CONOS A DISTINTAS DISTANCIA	llamado a lista		7	
3.DESARROLLO DE LA CLASE	Movilidad Articular		7	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. ENTRADA EN CALOR TROTE EN CIRCULOS Y EN TODA LA CANCHA DE PORTERIA A PORTERIA Y AUMENTANDO LA VELOCIDAD	Fuerza	Maxima		20	CONOS
2.CARRERA CORTA DE 20 METROS AL SONIDO DEL SILBATO CON BALON Y SIN BALON		Explosiva		20	PLATILLOS
3.	Resistencia	Aerobica	X		SILBATO
4.		Anaerobica			BALON
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.EJERCICIOS CORTOS DE REACCION Conducción de balón en slalom entre conos 20 metros, conduccion del balon en trote hasta la mitad de la cancha y en velocidad cuando pase la mitad	Acoplamiento	x	20	
2.CIRCUITO DE PIERNAS POR PAREJAS	Ritmo		30	CONOS, PLATILLOS
3.	Equilibrio			
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

Página 1

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.PRACTICAR RECORRIDOS CON BALON PLANTA PIE, BORDE INTERNO Y EXTERNO Y CON OBSTACULOS PASE A COMPAÑERO	X		10	
2. PARAR EL BALON CON EL PIE Y MUSLO PIERNA DERECHA Y LUEGO IZQUIERDA Y RECORRIDO CON OBSTACULOS	X	x	10	BALON
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	6	los alumnos forman un circulo y un estudiante dirigira el estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	2	el formado deportivo retroalimenta de la importacia de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	revisar videos sobre marcaje hombre a hombre	

NOMBRE MONITOR — JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ

FIRMA DEL MONITOR — JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ



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

Fecha:	**24/12/2022**	**Lugar:ESCUELA RURAL**	**Municipio: SAN JUAN DE RIOSECO**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 24**		**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: ESNEIDER CORREDOR				**N° de deportistas: 3**			**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	

Objetivo General: INCREMENTAR LOS NIVELES DE MOVILIDAD ARTICULAR Y MUSCULAR PARA LOGRAR MOVIMIENTOS EFECTIVOS HACIA LA PRACTICA DEPORTIVA.

Objetivo Especifico: PRACTICA DE EJERCICIOS DIRIGIDOS ACORDES A LA EDAD PARA TRABAJAR CAPACIDADES DE VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollar de forma compensada todos los grupos musculares en base a ejercicios de juegos de transporte, cuadrupedias, juegos de l

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. forman un circulo y un estudiante dirige la movilidad articular	Introduccion a la clase			
2. balon - mano	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular	x	5	
4.	Calentamiento	x	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Juego, “De esquina a esquina”: se divide la clase en cuatro grupos que se colocan en fila en las esquinas del terreno, con un balón por grupo. A la señal, los primeros de cada grupo se desplazarán conduciendo el balón con el pie dominante hasta la esquina opuesta, haciendo una diagonal, y entrega el balón al primero de la fila. Así sucesivamente, tras entregar el balón se pasa	Fuerza	Maxima		15	balon, conos
2. preparacion fisica Intermitente 10-20 -10 pases por jugador (2 series) Trabajo de esfuerzo ,al final de la carrera el jugador debe hacer un pase 2 grupos: cuando un grupo corra, el segundo recupera y hace el pase a los que están terminando la carrera.		Explosiva		15	
3. trabajo de resistencia Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacía el medio campo, a partir de la señal del silbato del formador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán tirar lo más rápido y fuerte posible a un cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de recuperacion.	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica	x		
5.		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

Página 1

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.caminar sobre línea o cuerda al frente, a la derecha, a la izquierda y atrás. Se trazan varias líneas en el piso en diferentes direcciones y se estimula al alumno para que caminen sobre estas, en dependencia del desarrollo de los niños se irá complejizando la acción: con diferentes posiciones de brazos, llevando objetos, luego se colocan varias cuerdas y se repetirá la habilidad con las mismas condiciones.	Acoplamiento		20	
2.cuadrupedia hacia diferentes direcciones, Por planos, sobre escalera en el piso, sobre escalera inclinada y combinaciones con otros elementos. Esta es una de las habilidades típica para el desarrollo de la coordinación, el profesor velará porque la actividad se realice en cuatro puntos de apoyo y utilizará tareas motrices relacionadas con animales que se desplazan en cuadrupedia.	Ritmo		20	tiza, cuerda
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Por parejas colocadas frente a frente a una distancia de cinco	x		15	
2.: En un espacio delimitado cada	x		15	balon, platillos
3.juego futbol	x		20	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		x	estiramiento dirigido por los alumnos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

NOMBRE MONITOR	JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ
FIRMA DEL MONITOR	JOHAN ESNEYDER CORREDOR MARTINEZ

OBLIGACION 9

Durante el presente periodo informado no se realizaron los test ya que estaban establecidos por cronograma antes de dar inicio A 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

Evidencias: fotos y pantallazos del trabajo realizado

OBLIGACION 10

ALCALDÍA MUNICIPAL
SAN JUAN DE RIOSECO

JUNTOS
Haciendo Historia

Certificación No.23-2022

LA JEFE DE LA OFICINA DE DEPORTES, CULTURA Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DEL MUNICIPIO DE SAN JUAN DE RIOSECO - CUNDINAMARCA

Certifica:

Que el señor **JHOAN ESNEYDER CORREDOR MARTINÉZ**, Identificado con Cedula Ciudadanía No. 1.016.052.593 de Bogotá D.C., presto sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DE LA DISCIPLINA DE FUTBOL SALA,** durante el periodo comprendido del 01 de diciembre de 2022 hasta el 22 de diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respetivo contrato.

La presente se expide a los Vientres (23) días del mes de diciembre de 2022.

Atentamente,

OFICINA DE DEPORTES

SWANNY YINETH GAMBOA CARRILLO
Jefe de la Oficina Deportes, Cultura y Aprovechamiento del Tiempo Libre

Proyecto, Swanny Yineth Gamboa Carrillo – Jefe de la Oficina DCATL

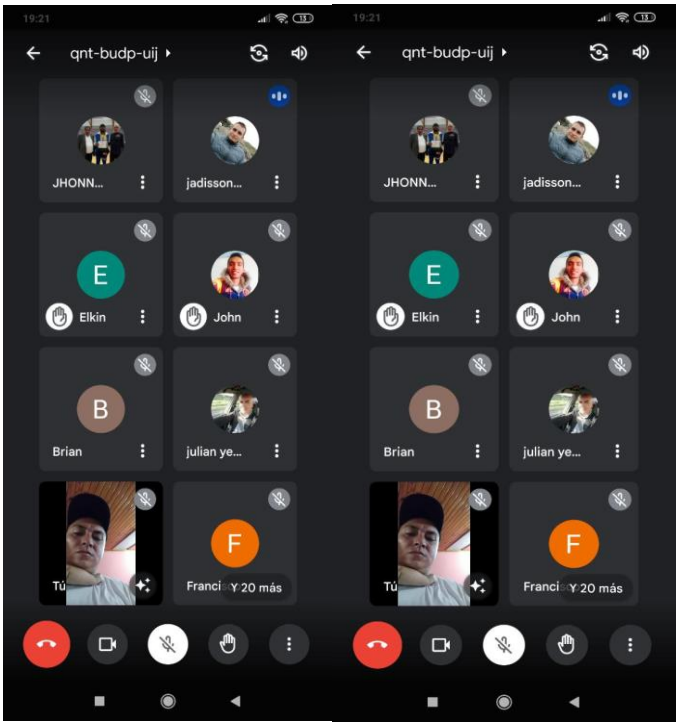
Certificación DCATL No. 21 -2022

OBLIGACIÓN 11 APOYO ACTIVIDADES





OBLIGACION 12



16 de diciembre encuentro de escuelas de formación.

El encuentro de escuelas de formación:
se realizará un evento de integración de todas las disciplinas en la vigencia 2022.
Se realizaron capacitaciones por parte del coordinador del programa el Lic. Cesar Soler, así como reuniones de trabajo por parte de los formadores de cada municipio en el cual se establecieron diferentes roles y responsabilidades.
socialización con los directores de deportes y alcaldes municipales, padres de familia y por supuesto con los 200 niños, niñas y adolescentes beneficiados del programa, ubicados en el municipio de san juan de Rioseco, acompañados de los 6 formadores deportivos, 1 gestor provincial, los coordinadores y el personal técnico de apoyo del programa.
Durante el encuentro de escuela de formación se realizarán actividades para los tres niveles de formación (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento), para los deportes de conjunto e individuales, quienes participaron en actividades de bienvenida con una recreación dirigida, juegos pre deportivos, reto de habilidades, relevos, carrera de colores entre otras actividades, que permitirá a los deportistas poner en escena sus habilidades y destrezas.

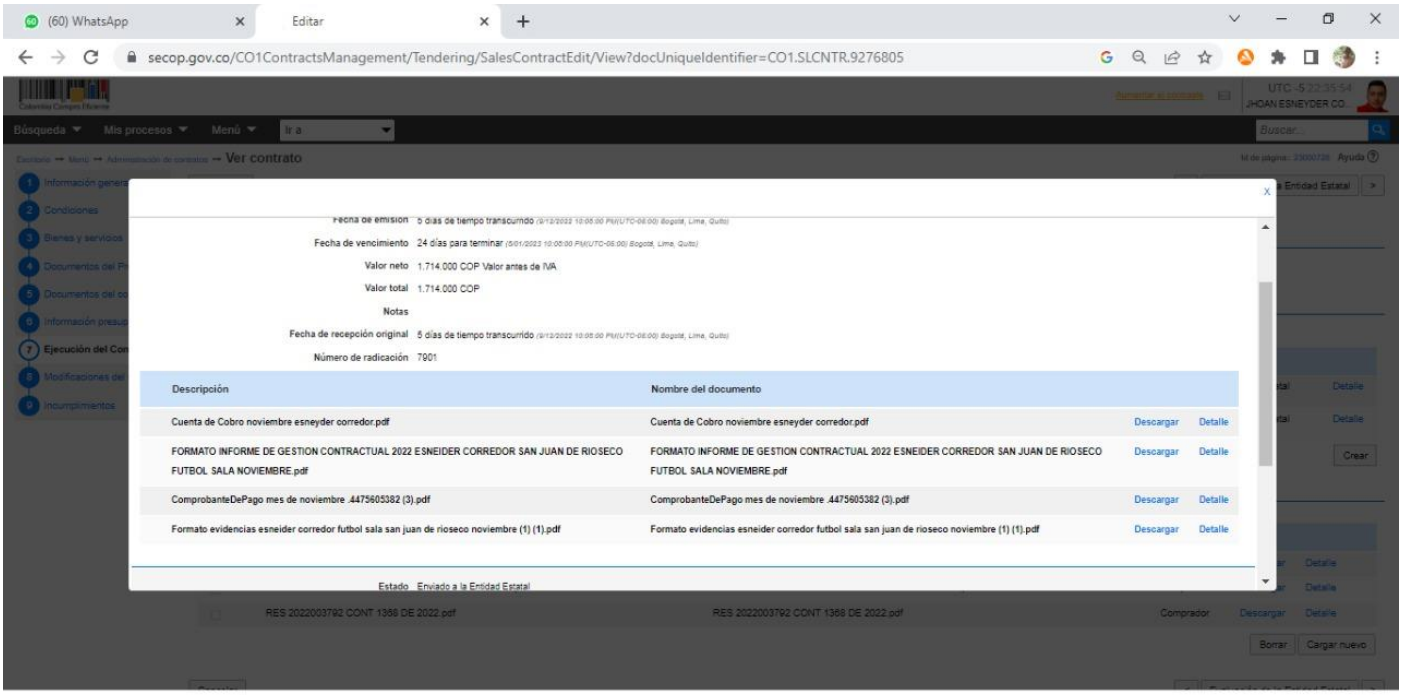
Las personas que participarán en el evento recibirán por parte de INDEPORTES Cundinamarca hidratación, adicional, premio con una medalla a los tres deportistas con mejor puntuación por cada nivel de formación.

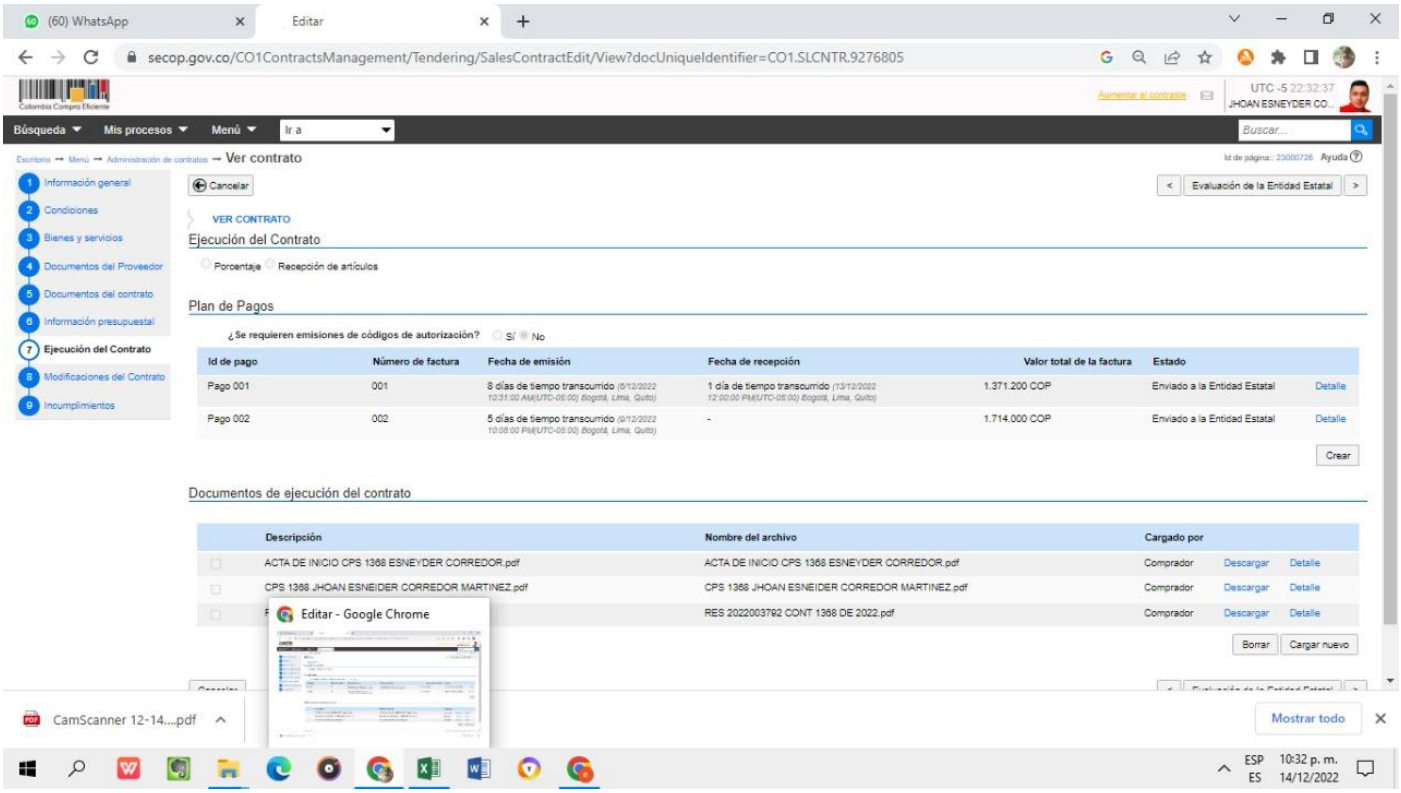
Evidencias: fotos y pantallazos del trabajo realizado y el proyectado

OBLIGACION 13

Durante el presente periodo informado no se trasladaron documentos al archivo del instituto de tal forma no se diligencio el formato único de inventario documental.

OBLIGACIÓN 14





OBLIGACIÓN 15

