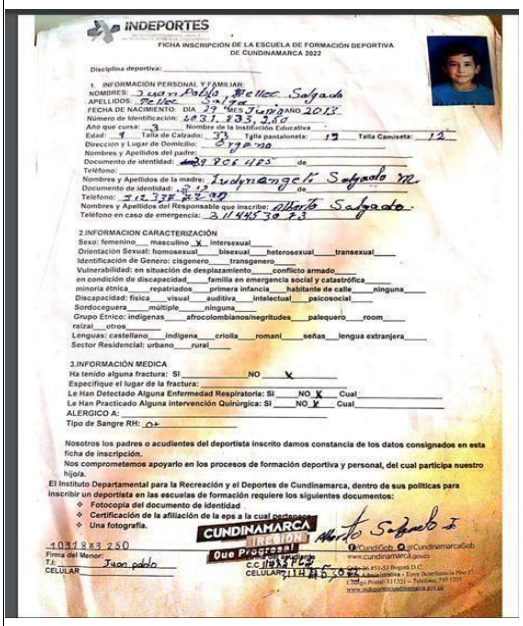
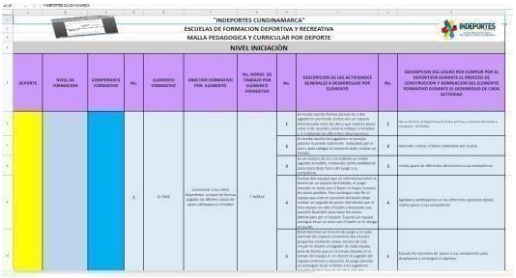
EVIDENCIAS INFORME 06 MES DE diciembre		CPS-931-2022-2022	
Nombre del contratista	JOHOBANY RODRIGO MORENO ORJUELA		
Número de identificación	1003923245	**Tipo de documento**	cedula de ciudadania
Período informado	**diciembre 1 a diciembre 22.**	**N° de Registro Presupuestal**	RES-20220001954

Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA CUMPLIMIENTO DE LASMETASA CARGO DEINDEPORTES - CUNDINAMARCA.

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa	
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	Foto  Anexo pdf actividad No 02
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	
	Foto

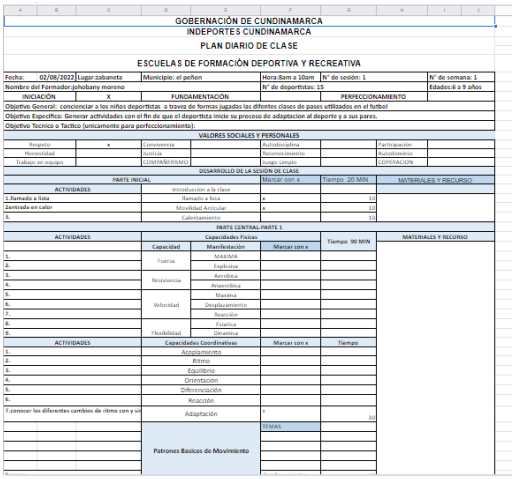
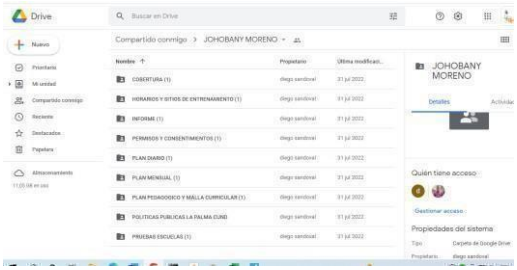
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para

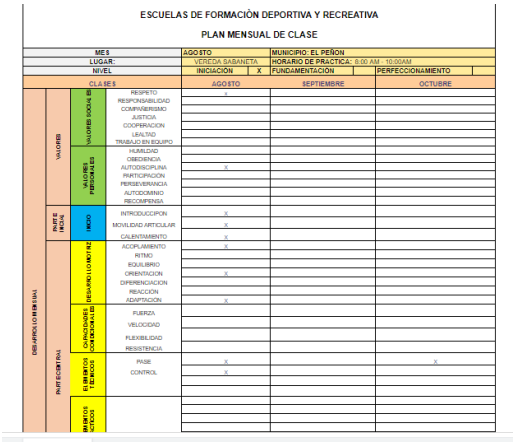
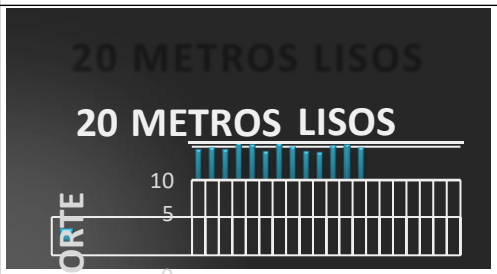


ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

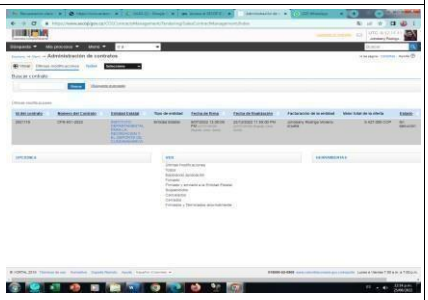
INDEPORTES

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES							
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculina	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	1	0	3		1									4
7 AÑOS	2	3	0	2		3									5
8 AÑOS	2	2	0	4		2									6
9 AÑOS	1	2	0	1	0	2			0						3
10 AÑOS	1	1	1	2	1	0									3
11 AÑOS	1	1	2	1	1	0			1						3
12 AÑOS	1	1	1	0	0	1									1
13 AÑOS	1	0	1	0	0	0									1
14 AÑOS	1	1	1	1	1	1			1						3
15 AÑOS	1	0	0	1	0	0									1
16 AÑOS	1	0	1	0	0	0									1

deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización..	
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	Foto  GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Anexo pdf actividad No 05
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Foto  Anexo pdf actividad No 06

8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	Foto  ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: AGOSTO — MUNICIPIO: EL PEÑON LUGAR: VEREDA SABANETA — HORARIO DE PRACTICA: 8:00 AM - 10:00AM NIVEL: INICIACIÓN X — FUNDAMENTACIÓN — PERFECCIONAMIENTO CLASES: AGOSTO — SEPTIEMBRE — OCTUBRE VALORES: VALORES SOCIALES (RESPETO, RESPONSABILIDAD, COMPAÑERISMO, JUSTICIA, COOPERACION, LIDERAZGO, TRABAJO EN EQUIPO); VALORES PERSONALES (HUMILDAD, OBEDIENCIA, AUTODISCIPLINA, PARTICIPACION, PERSEVERANCIA, AUTODOMINIO, RECOMPENSA) PARTE INICIAL: INICIO (INTRODUCCION, MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO) PARTE CENTRAL: DESARROLLO MOTRIZ (ACOPLAMIENTO, RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION, DIFERENCIACION, REACCION, ADAPTACIÓN); CONDICIONES FISICAS BASICAS (FUERZA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA); ELEMENTOS TECNICOS BASICOS (PASE, CONTROL); JUEGOS PREDEPORTIVOS DESARROLLO TEMATICO
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general.	
Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final. 10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado	Foto 
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Foto  capturada en moto g⁸ play Solorante · Hi Photon 12 de oct. de 2022, 1:57 p. m.

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

13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Informe que estaré a disposición de la entrega debidamente diligenciado al área de archivo de la subgerencia administrativa y financiera el formato único de inventario documental.
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	
15. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa	



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: futbol

MUNICIPIO: EL PEÑON

NOMBRE DEL FORMADOR: JOHOBANY MORENO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8:00 AM A 10: 00 AM	GRUPO		iniciacion		iniciacion		iniciacion		
	SEDE DE TRABAJO		sabaneta		sabaneta		sabaneta		
10:00AM A12:00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
12:00 M A 2: 00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
2.00 p.m a 4:00 p.m	GRUPO		FUNDAMENTACIO		FUNDAMENTACIO		FUNDAMENTACIO		
	SEDE DE TRABAJO		sabaneta		sabaneta		sabaneta		
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO		PERFECCIONAMIEN		PERFECCIONAMI		PERFECCIONAMIEN		
	SEDE DE TRABAJO		sabaneta		sabaneta		sabaneta		
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR	JOHOBANY MORENO



INDEPORTES CUNDINAMARCA
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

BENEFICIADO	GENERO				SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES							
Fecha: $ 01/11/2022	Lugar:zabaneta				Municipio: el peñon				Hora:8am a 10am		N° de sesión: 38				N° de semana: 13	
Nombre del Formador:johobany moreno									N° de deportistas: 15						Edades:6 a9 años	
INICIACION		Masculino	Femenino	Urbana	Rural	Urbana	FUNDAMENTACIÓN	Capacidades Diferentes	Victimas del Conflicto Armado	AFRODESCENDIENTE	PERFECCIONAMIENTO		INDIGENA		TOTALE	
Objetivo General: concienciar a los niños deportistas atravez de formas jugadas las difentes clases de pases utilizados en el futbol																
Objetivo Especifico: Generar actividades con el finde que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.																
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):																

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

7 AÑOS	Respeto	2	3	x	2	Convivencia	3			Autodisciplina			Participaciòn		5
8 AÑOS	Honestidad	4	2	0	4	Justicia	3			Reconocimiento			Autodominio		6
9 AÑOS	Trabajo en equipo	1	0	1	0	COMPAÑERISMO	0			Juego Limpio			COPERACION		1

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES								Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1.llamadoalista	1	0	1	0	0	0	Introduccion a la clase	0				
2entradaencalor	2	0	2	0	0	0	llamado a lista	x	1			1
3.	3	4	1	2	2	2	Movilidad Articular	x	1			2
							Calentamiento	0	1			7

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES					Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
17 AÑOS	0	0	0	0	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar conx				0
TOTALES	0	0	0	22	0 Fuerza	8 MAXIMA					43
				38		Explosiva					
					Resistencia	Aerobica					
						Anaerobica					
					Velocidad	Maxima					
						Desplazamiento					
						Reacciòn					
					Flexibilidad	Estatica					
						Dinamica					

GRUPOS	TOTA	TOTAL
INICIACION	9	6
FUNDAMENTA	11	2
PERFECCIONA	10	5
TOTAL	30	13
TOTAL	43	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar conx	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.conocer los diferentes cambios de ritmocon y sin ba	Adaptación	x	3
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8 correr		desplazamientos	2
9	Componete Teorico	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. enunespacio de 30 x 30 los jugadores deben realiz	x			3	conos
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre del formador:	johobany moreno
Firmaformador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03/11/2022	Lugar:zabaneta	Municipio: el peñon	Hora:8am a 10am	N° de sesión:39	N° de semana: 13
Nombre del Formador:johobany moreno			N° de deportistas: 15		Edades:6 a9 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: concienciar a los niños deportistas atravez de formas jugadas las difentes clases de pases utilizados en el futbol					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el finde que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.llamadoalista	Introduccion a la clase			
2entradaencalor	llamado a lista	x	1	
3.	Movilidad Articular	x	1	
	Calentamiento		1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar conx		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.		Aerobica			

INDEPORTES
INDEPORTES


INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA


INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

#VALUE!

4.	Resistencia	Anaerobica			
5.		Maxima			
6.carrera de relevos	Velocidad	Desplazamiento	**x**	2	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.conocer los diferentes cambios de ritmocon y sin ba	Adaptación		x	2	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.					
11.					
12					
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. enmediacancha formar parejas de a dos jugadores	**x**			3	**conos ,balones**
enmedia canchalos jugadores en parejas pasaran la	**x**			3	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x		vuelta a la calma , relajacion del tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	er la importancia derealizar un pase en el tie	
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre del formador:	**johobany moreno**
Firmaformador	

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

Fecha: 05/11/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:8am a 10am**	**N° de sesión: 40**	**N° de semana: 10**
Nombre del Formador:johobany moreno			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 a9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: concienciar a los niños deportistas atravez de formas jugadas las difentes clases de pases utilizados en el futbol

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	**x**	1	
2entradaencalor	Movilidad Articular	**x**	1	
3.	Calentamiento		1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.conocer los diferentes cambios de ritmocon y sin ba	Adaptación		x	3	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8 correr			desplazamientos	2	
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.					
11.					
12					
13.					
			TEMAS		
15.					
16.					

17.	Componete Social volutivo			
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. enun espacio de 15 x 15 realizando un rondo jugan	x		x	3	conos
formar dosequipos que se enfrentaran entree si,	x		x	3	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	1	vuelta a la calma , relajacion del tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre del formador:	johobany moreno
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/11/2022	Lugar:zabaneta	Municipio: el peñon	Hora:8am a 10am	N° de sesión:41	N° de semana: 14
Nombre del Formador:johobany moreno			N° de deportistas: 15		Edades:6 a9 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: conduccion					
Objetivo Especifico:desarrolar en el deportista atraves del juego la conduccion del balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado alista	llamado a lista	x		
2entrada encalor	Movilidad Articular	x		
3.	Calentamiento	x	1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar conx		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
enunespacio de 15x15 se enumeran los jugadores de		Desplazamiento	x	3	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar conx	Tiempo	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
correr mover			conduccion	3	
8					
9	Componete Teorico		TEMAS		
10.					
11.					
12					
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
el jugador se desplaza por el terreno de juego conel b	x			3	conos ,balones
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x		vuelta a la calma , relajacion del tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	er la importancia derealizar un pase en el tie	
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre del formador:	johobany moreno
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/11/2022	Lugar:zabaneta	Municipio: el peñon	Hora:8am a 10am	N° de sesión:42	N° de semana: 14
Nombre del Formador:johobany moreno			N° de deportistas: 15		Edades:6 a9 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: conduccion					

Objetivo Especifico:desarrolar en el deportista atraves del juego la conduccion del balon							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	**x**		
2entradaencalor	Movilidad Articular	**x**		
3.	Calentamiento	**x**	1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**		
1.	Fuerza	MAXIMA	**x**	3	
el cienpies este juego consiste endesplazarse alo anc		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar conx**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr mover		conduccion	3
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
el jugador se desplaza por el terreno de juego conel b	**x**			**3**	**conos ,balones**
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x		vuelta a la calma , relajacion del tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	er la importancia derealizar un pase en el tie	
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre del formador:	**johobany moreno**
Firmaformador	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/11/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:8am a 10am**	**N° de sesión:43**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador:johobany moreno			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 a9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: conduccion					
Objetivo Especifico:desarrolar en el deportista atraves del juego la conduccion del balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	**x**		
2entradaencalor	Movilidad Articular	**x**		
3.	Calentamiento	**x**	1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**		
1.	Fuerza	MAXIMA	**x**	3	
el cienpies este juego consiste endesplazarse alo anc		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar conx**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		

6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS	
correr mover			conduccion	3
8				
9	**Componete Teorico**		TEMAS	
10.				
11.				
12				
13.				
	Componete Social volutivo		TEMAS	
15.				
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
el cono. Cada jugador representa una hora del reloj (	**x**		x	3	**conos ,balones**
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x		vuelta a la calma , relajacion del tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	er la importancia derealizar un pase en eltie	
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre del formador:	**johobany moreno**
Firmaformador	

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

Fecha: 15/11/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:8am a 10am**	**N° de sesión:44**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador:johobany moreno			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 a9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: conduccion
Objetivo Especifico:desarrolar en el deportista atraves del juego la conduccion del balon
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado alista	llamado a lista	**x**		
2entrada encalor	Movilidad Articular	**x**		
3.	Calentamiento	**x**	1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Marcar conx**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.lanzarel balonde un brazo al otro por encima de la	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento			TEMAS	
correr mover				conduccion	3
8					
9	**Componete Teorico**			TEMAS	
10.					
11.					
12					
13.					
	Componete Social volutivo			TEMAS	
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
los jugadores se colocan enparejas, el jugador A pasa	**x**			3	**conos ,balones**
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL	

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		vuelta a la calma , relajacion del tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	er la importancia derealizar un pase en el tie	
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre del formador:	**johobany moreno**
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/11/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:8am a 10am**	**N° de sesión:45**	**N° de semana15**
Nombre del Formador:johobany moreno			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 a9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: REMATE O TIRO

Objetivo Especifico:Enseñar a los deportistas los distintos tipos de remate a traves del juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado alista	llamado a lista	**x**		
2entrada encalor	Movilidad Articular	**x**		
3.	Calentamiento	**x**	1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar conx**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr mover		conduccion	3
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
los jugadores se colocan enparejas, el jugador A pasa	**x**			3	**conos ,balones**
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		vuelta a la calma , relajacion del tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	er la importancia derealizar un pase en el tie	
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre del formador:	**johobany moreno**
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/11/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:8am a 10am**	**N° de sesión:46**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador:johobany moreno			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 a9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: REMATE O TIRO

Objetivo Especifico:Enseñar a los deportistas los distintos tipos de remate a traves del juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado alista	llamado a lista	**x**		
2entrada encalor	Movilidad Articular	**x**		
3.	Calentamiento	**x**	1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**MATERIALES Y RECURSO**

	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar conx	Tiempo 90 MIN	
1.	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
QUITAR EL ETO: Por grupos de 7 jugadores donde	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
correr mover			conduccion		
8					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
Conocer ac rca del futbol			Historia de futbol		
Conocer qu e significa la indumentaria en el futbol			Indumentaria del Futb		
Conocer los tipos de balon con sus caracteristicas			Balón		
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	10	cer a fondo la historia y reglamentacion del de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**johobany moreno**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/11/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:8am a 10am**	**N° de sesión:47**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador:johobany moreno			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 a9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Identificar la trayectoria del balon

Objetivo Especifico:Controlar y dominar el balon en los diferentes ejercicios reconociendo el juego como una form de de aprender la tecnica del control en el futbol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**		
2entrada en calor	Movilidad Articular	**x**		
3.	Calentamiento	**x**	1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
Se realiza una carrera de relevos alrededor de medio		Reacciòn	**x**	3	
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
correr mover			conduccion	3	
8					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		

13.				
	Componete Social volutivo		TEMAS	
15.				
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Colocamos alos jugadores por parejas a 6-8 metros de	**x**			**4**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	1	calma , relajaciondeltren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre delformador:	**johobany moreno**
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/11/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:8am a 10am**	**N° de sesión:48**	**N° de semana: 16**
Nombre delFormador:johobany moreno			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 a9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Identificar latrayectoria del balon					
Objetivo Especifico:Controlar y dominar el balonen los diferentes ejercicios reconociendo el juego como una formde de aprender latecnica del control en el futbol					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	**x**		
2entradaencalor	Movilidad Articular	**x**		
3.	Calentamiento	**x**	1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**CapacidadesFisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
PELEA DEGALLOS: se distribuyenlos jugadores endos		Explosiva	**x**	4	
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar conx**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr mover		conduccion	3
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Individualmente, cadajugadorcon un balón. Lo lanza	**x**			**4**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	1	calma , relajaciondeltren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre delformador:	**johobany moreno**
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/11/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:8am a 10am**	**N° de sesión:49**	**N° de semana: 16**

Nombre del Formador:johobany moreno				**N° de deportistas: 15**			**Edades:6 a9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Identificar la trayectoria del balon							
Objetivo Especifico:Controlar y dominar el balonen los diferentes ejercicios reconociendo el juego como una formde de aprender la tecnica del control en el futbol							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	
DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES			Introduccion a la clase				
1.llamadoalista			llamado a lista	**x**			
2entradaencalor			Movilidad Articular	**x**			
3.			Calentamiento	**x**	1		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	
		Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**			
1.		Fuerza	MAXIMA				
			Explosiva				
		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
			Desplazamiento				
			Reacciòn				
8.		Flexibilidad	Estatica				
Postas;1)Elevaciòn de piernaal pecho del compañero			Dinamica	x	4		
ACTIVIDADES		**Capacidades Coordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**		
1.		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
		Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS			
correr	mover			conduccion	3		
8							
9		**Componete Teorico**		TEMAS			
13.							
		Componete Social volutivo		TEMAS			
15.							
16.							
17.							
18							
PARTE CENTRAL-PARTE 2						**MATERIALES Y RECURSO**	
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**		
Individualmente, cadajugadorcon un balón. Lo lanza		**x**			**5**		
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
PARTE FINAL						**MATERIALES Y RECURSO**	
ACTIVIDADES		Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**			
1.Estiramiento		x	1	calma , relajaciondeltren inferior			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores							
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos							
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales							
Nombre del formador:		**johobany moreno**					
Firmaformador							

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**01/11/2022**	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:8am a 10am**	**N° de sesión: 37**		**N° de semana: 13**
Nombre del Formador:johobany moreno				**N° de deportistas: 13**			**Edades:10a 13 años**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: RESISTENCIA AEROBICA							
Objetivo Especifico: MEJORAR LA CAPACIDAD DE RESISTENCIA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	**x**	1	
2entradaencalor	Movilidad Articular	**x**	1	
3.	Calentamiento		1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
7X7 DOS ARCOS	Resistencia	Aerobica	**x**	3	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.conocer los diferentes cambios de ritmocon y sin ba	Adaptación		x	3	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8 correr			desplazamientos	2	
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.					
11.					
12					
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		relajacion muscular en parejas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre del formador:	**johobany moreno**
Firmaformador	

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

#VALUE!

Fecha:	**03/11/2022**	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:2pm a 4pm**	**N° de sesión:38**		**N° de semana: 13**
Nombre del Formador:johobany moreno				**N° de deportistas: 13**			**Edades:10 a 13años**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: SUPERFICIES DE CONTACTO							
Objetivo Especifico: CONOCER DE TODAS AQUELLAS ZONAS DEL CUERPO QUE PUEDEN ENTRAR EN CONTACTO CON EL BALON EN FORMA REGLAMENTARIA,Y SUS POSIBILIDADES							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	**x**	1	
2entradaencalor	Movilidad Articular	**x**	1	
3.	Calentamiento		1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.		Aerobica			

4.	Resistencia	Anaerobica			
5.		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento		2	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.					
11.					
12					
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
TRABAJO EN PAREJAS. UN COMPAÑERO ENVIA CON L	**x**			3	**conos ,balones**
TRABAJO EN TRIOS. UN COMPAÑERO ENVIA EL	**x**			3	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x		vuelta a la calma , relajacion del tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	er la importancia derealizar un pase en el tie	
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre del formador:	**johobany moreno**
Firmaformador	

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

Fecha: 05/11/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:2pm a 4pm**	**N° de sesión: 39**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador:johobany moreno			**N° de deportistas: 13**		**Edades:10a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: SUPERFICIES DE CONTACTO					
Objetivo Especifico: CONOCER DE TODAS AQUELLAS ZONAS DEL CUERPO QUE PUEDEN ENTRAR EN CONTACTO CON EL BALON EN FORMA REGLAMENTARIA,Y SUS POSIBILIDADES					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	**x**	1	
2entradaencalor	Movilidad Articular	**x**	1	
3.	Calentamiento		1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.					
11.					
12					
13.					
			TEMAS		
15.					
16.					

17.	Componete Social volutivo				
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
SE TRABAJA EN PAREJAS EN FORMA ESTATICA Y LUEG	x			4	conos
SE TRABAJA EN PAREJA: PRIMERO SE ENVIA EL	x			4	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x	1	vuelta a la calma , relajacion del tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre del formador:	johobany moreno
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/11/2022	Lugar:zabaneta	Municipio: el peñon	Hora:2pm a 4pm	N° de sesión:40	N° de semana: 14
Nombre del Formador:johobany moreno			N° de deportistas: 13		Edades:10a 13años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: conduccion					
Objetivo Especifico:desarrolar en el deportista atraves del juego la conduccion del balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x		
2entrada en calor	Movilidad Articular	x		
3.	Calentamiento	x	1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar conx		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
enunespacio de 15x15 se enumeran los jugadores de		Desplazamiento	x	3	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar conx	Tiempo	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
correr mover			conduccion	3	
8					
9	Componete Teorico		TEMAS		
10.					
11.					
12					
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
el jugador se desplaza por el terreno de juego con el b	x			3	conos ,balones
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x		vuelta a la calma , relajacion del tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	er la importancia derealizar un pase en el tie	
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre del formador:	johobany moreno
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/11/2022	Lugar:zabaneta	Municipio: el peñon	Hora:2pm a 4pm	N° de sesión:41	N° de semana:14
Nombre del Formador:johobany moreno			N° de deportistas: 13		Edades:10a 13 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: CONTROL ORIENTADO					

Objetivo Especifico:EJECUTAR DE LA MANERA MAS ECONOMICA Y PLASTICA LA PARADA DEL BALON.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	
DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase					
1.llamadoalista		llamado a lista		**x**			
2entradaencalor		Movilidad Articular		**x**			
3.		Calentamiento		**x**	1		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	
		Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**			
1.		Fuerza	MAXIMA				
			Explosiva				
3.		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
CARRERA EN SPRITN REALIZANDO ZIGZAG			Desplazamiento	**x**	3		
7.			Reacciòn				
8.		Flexibilidad	Estatica				
			Dinamica				
ACTIVIDADES		**Capacidades Coordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**		
1.		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
		Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS			
8							
9		**Componete Teorico**		TEMAS			
10.							
11.							
12							
13.							
		Componete Social volutivo		TEMAS			
15.							
16.							
17.							
18							
PARTE CENTRAL-PARTE 2						**MATERIALES Y RECURSO**	
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**		
EN PAREJAS, EN MOVIMIENTO, PARAR EL BALON, LEV		**x**			**3**	**conos ,balones**	
EN PAREJAS, CONDUCIR EL BALON Y A LA ORDEN		**x**			**3**		
JUGAR ENVIANDO EL BALON AL MAS LIBREQUIEN		**x**		X	**2**		
4.							
5.							
6.							
7.							
PARTE FINAL						**MATERIALES Y RECURSO**	
ACTIVIDADES		Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**			
1.Estiramiento		x		vuelta a la calma , relajacion del tren inferior			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores							
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	5	er la importancia derealizar un pase en el tie			
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales							
Nombre del formador:		**johobany moreno**					
Firmaformador							

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/11/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**		**Hora:2pm a 4pm**	**N° de sesión:42**		**N° de semana: 14**
Nombre del Formador:johobany moreno				**N° de deportistas: 13**			**Edades:10 a 13años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: conduccion							
Objetivo Especifico:desarrolar en el deportista atraves del juego la conduccion del balon							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	
DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase					
1.llamadoalista		llamado a lista		**x**			
2entradaencalor		Movilidad Articular		**x**			
3.		Calentamiento		**x**	1		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	
		Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**			
1.		Fuerza	MAXIMA	**x**	3		
el cienpies este juego consiste endesplazarse alo anc			Explosiva				
3.		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
			Desplazamiento				
7.			Reacciòn				
8.		Flexibilidad	Estatica				
			Dinamica				
ACTIVIDADES		**Capacidades Coordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**		
1.		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					

6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS	
correr mover			conduccion	3
8				
9	**Componete Teorico**		TEMAS	
10.				
11.				
12				
13.				
	Componete Social volutivo		TEMAS	
15.				
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
el cono. Cada jugador representa una hora del reloj (	**x**		x	3	**conos ,balones**
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x		vuelta a la calma , relajacion del tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	er la importancia derealizar un pase en eltie	
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre del formador:	**johobany moreno**
Firmaformador	

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

Fecha: 15/11/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:2pm a 4pm**	**N° de sesión:43**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador:johobany moreno			**N° de deportistas: 13**		**Edades:10 a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: conduccion					
Objetivo Especifico:desarrolar en el deportista atraves del juego la conduccion del balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**		
2entrada en calor	Movilidad Articular	**x**		
3.	Calentamiento	**x**	1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar conx**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.lanzar el balon de un brazo al otro por encima de la	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr mover		conduccion	3
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
los jugadores se colocan en parejas, el jugador A pasa	**x**			3	**conos ,balones**
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL	

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		vuelta a la calma , relajacion del tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	er la importancia derealizar un pase en el tie	
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre del formador:	**johobany moreno**
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/11/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:2pm a 4pm**	**N° de sesión:44**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador:johobany moreno			**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: CONDUCCION

Objetivo Especifico:PRACTICAR Y VIVENCIAS LOS MOVIMIENTOS Y TECNICAS BASICAS DELA CONDUCCION HASTA LLEGAR A ADQUIRIR LA CAPACIDAD.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**		
2entrada en calor	Movilidad Articular	**x**		
3.	Calentamiento	**x**	1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar conx	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
ELIMINAR Y APROPIAR INFRACCIONES COMUNES EN E		ANALISIS DELAS FALTAS MAS COMUNES	
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
DOS CANCHAS. DISTRIBUIDOS EN 3 FILAS, UBICADAS	**x**			4	**conos,balones**
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		vuelta a la calma , relajacion del tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	er la importancia derealizar un pase en el tie	
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre del formador:	**johobany moreno**
Firmaformador	

Fecha: 19/11/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:2pm a 4pm**	**N° de sesión: 45**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador:johobany moreno			**N° de deportistas: 13**		**Edades:10a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: RESISTENCIA AEROBICA

Objetivo Especifico: MEJORAR LA CAPACIDAD DE RESISTENCIA

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	1	
2entrada en calor	Movilidad Articular	**x**	1	
3.	Calentamiento		1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
7X7 DOS ARCOS	Resistencia	Aerobica	**x**	3	
4.		Anaerobica			

5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.conocer los diferentes cambios de ritmocon y sin ba	Adaptación		x	3
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS	
8 correr			desplazamientos	2
9	**Componete Teorico**		TEMAS	
10.				
11.				
12				
13.				
	Componete Social volutivo		TEMAS	
15.				
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x		relajacion muscular en parejas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre del formador:	**johobany moreno**
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

#VALUE!

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/11/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:2pm a 4pm**	**N° de sesión:46**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador:johobany moreno			**N° de deportistas: 13**		**Edades:10 a13años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: SUPERFICIES DE CONTACTO

Objetivo Especifico: CONOCER DE TODAS AQUELLAS ZONAS DEL CUERPO QUE PUEDEN ENTRAR EN CONTACTO CON EL BALON EN FORMA REGLAMENTARIA,Y SUS POSIBILIDADES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamadoalista	llamado a lista		**x**	1	
2entradaencalor	Movilidad Articular		**x**	1	
3.	Calentamiento			1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento		2	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.					
11.					
12					
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.					
16.					
17.					

18					
PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
TRABAJO EN PAREJAS. UN COMPAÑERO ENVIA CON L	**x**			**3**	**conos ,balones**
TRABAJO EN TRIOS. UN COMPAÑERO ENVIA EL	**x**			**3**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
PARTE FINAL					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		
1.Estiramiento	x		vuelta a la calma , relajacion del tren inferior		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	er la importancia derealizar un pase en eltie		
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales					
Nombre del formador:	**johobany moreno**				
Firmaformador					

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/11/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:2pm a 4pm**	**N° de sesión: 47**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador:johobany moreno			**N° de deportistas: 13**		**Edades:10a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: SUPERFICIES DE CONTACTO					
Objetivo Especifico: CONOCER DE TODAS AQUELLAS ZONAS DEL CUERPO QUE PUEDEN ENTRAR EN CONTACTO CON EL BALON EN FORMA REGLAMENTARIA,Y SUS POSIBILIDADES					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1.llamadoalista		llamado a lista	**x**	1	
2entradaencalor		Movilidad Articular	**x**	1	
3.		Calentamiento		1	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.					
11.					
12					
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					
PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
SETRABAJA EN PAREJAS EN FORMA ESTATICA Y LUEG	**x**			**4**	**conos**
SETRABAJA EN PAREJA: PRIMERO SE ENVIA EL	**x**			**4**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
PARTE FINAL					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		
1.Estiramiento	x	1	vuelta a la calma , relajacion del tren inferior		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos					
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales					
Nombre del formador:	**johobany moreno**				
Firmaformador					

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/11/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:2pm a 4pm**	**N° de sesión:48**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador:johobany moreno			**N° de deportistas: 13**		**Edades:10a 13años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: conduccion					

Objetivo Especifico:desarrolar en el deportista atraves del juego la conduccion del balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	**x**		
2entradaencalor	Movilidad Articular	**x**		
3.	Calentamiento	**x**	1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
enunespacio de 15x15 se enumeran los jugadores de		Desplazamiento	**x**	3	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar conx**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr mover		conduccion	3
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
el jugador se desplaza por el terreno de juego conel b	**x**			**3**	**conos ,balones**
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x		vuelta a la calma , relajacion del tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	er la importancia derealizar un pase en el tie	
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre del formador:	**johobany moreno**
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/11/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:4pm a 6pm**	**N° de sesión: 37**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador:johobany moreno			**N° de deportistas: 15**		**Edades:14a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: TACTICA OFENSIVA					
Objetivo Especifico: PRACTICAR LOS PRINCIPIOS DELA OFENSIVA Y BUSCAR LA MEJOR POSICIONDEACUERDO A SUS CARACTERISTICAS					
Objetivo Tecnico o Tactico: DESARROLLA AGILIDAD MENTAL					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	**x**	1	
2entradaencalor	Movilidad Articular	**x**	1	
3.	Calentamiento		1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.					
11.					
12					
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
CONTROL DEL JUEGO: INTENTAR CREAR SUPERIORIDA		**X**		**4**	**conos**
2.CAMBIOS DEORIENTACION		**X**		**4**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		relajacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre del formador:	**johobany moreno**
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03/11/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:4pm a 6pm**	**N° de sesión: 38**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador:johobany moreno			**N° de deportistas: 15**		**Edades:14a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General:					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico:					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES YRECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	**x**	1	
2entradaencalor	Movilidad Articular	**x**	1	
3.	Calentamiento		1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.		Aerobica			

4.	Resistencia	Anaerobica		
5.		Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.	Velocidad	Reacciòn		
8.		Estatica		
9.	Flexibilidad	Dinamica		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
	Adaptación			
			TEMAS	
	Patrones Basicos de Movimiento			
			TEMAS	
10.				
11.				
1				
13.	**Componete Teorico**			
			TEMAS	
15.				
16.				
17.				
1	**Componete Social volutivo**			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
CONSERVACIONDEL BALON		X		4	**BALONES**
2.DESMARCACIONES		X		4	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		relajacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre del formador:	**johobany moreno**
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/11/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:4pm a 6pm**	**N° de sesión:39**	**N° de semana: 13**
Nombre del Formador:johobany moreno			**N° de deportistas: 15**		**Edades:14a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: VELOCIDAD					
Objetivo Especifico: MEJORAR EN LOS TIPOS DE VELOCIDAD					
Objetivo Tecnico o Tactico: DESARROLLAR AGILIDAD CORPORAL YMENTAL					

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

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES YRECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	**x**	1	
2entradaencalor	Movilidad Articular	**x**	1	
3.	Calentamiento		1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**	**Tiempo 90 MIN**	
1.		MAXIMA			
2.	Fuerza	Explosiva			
3.		Aerobica			
4.	Resistencia	Anaerobica			
BALON CORREDOR : UN JUGADOR LA LIGA(PARA Y AT		Maxima	**X**	3	
CIRCUITO DE VELOCIDAD CON BALON		Desplazamiento	**X**	3	
LOS BRUJOS :UN JUGADOR PERSIGUE A LOS DEMAS I	Velocidad	Reacciòn	**X**	3	
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
	Adaptación				
			TEMAS		
	Patrones Basicos de Movimiento				
			TEMAS		
10.					
11.					
1					
13.	**Componete Teorico**				
			TEMAS		
15.					
16.					

17.					
1	Componete Social volutivo				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES		Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.						conos
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		x		relajacion muscular		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores						
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	5			
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales						
Nombre del formador:		johobany moreno				
Firmaformador						

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/11/2022	Lugar:zabaneta	Municipio: el peñon	Hora:4pm a 6pm	N° de sesión: 40	N° de semana: 14
Nombre del Formador:johobany moreno			N° de deportistas: 15		Edades:14a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÒN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: REPLIEGUE					
Objetivo Especifico: ORGANIZAR EL EQUIPO ANTE LA PERDIDA DE BALON, Y VOLVER A LA POSICION FIJADA					
Objetivo Tecnico o Tactico: DESARROLLAR CONCENTRACION A LOS MOVIMIENTOS DESU COMAPEÑERO					

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

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES YRECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	x	1	
2entradaencalor	Movilidad Articular	x	1	
3.	Calentamiento		1	
PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	CapacidadesFisicas			MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar conx	Tiempo 90 MIN
1.	Fuerza	MAXIMA		
2.		Explosiva		
3.	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar conx	Tiempo
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS	
	Componete Teorico		TEMAS	
10.				
11.				
12				
13.				
	Componete Social volutivo		TEMAS	
15.				
16.				
17.				
1				
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
EL TRABAJO CONSISTE EN UN PARTIDO MODIFICADO,		X		8	conos ,BALONES
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		relajacion muscular		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5			
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales					
Nombre del formador:	johobany moreno				
Firmaformador					

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/11/2022	Lugar:zabaneta	Municipio: el peñon	Hora:4pm a 6pm	N° de sesión: 41	N° de semana: 14
Nombre del Formador:johobany moreno			N° de deportistas: 15		Edades:14a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: TACTICA DEFENSIVA					

Objetivo Especifico: PRACTICAR LOS PRINCIPIOS DELADEFENSA Y BUSCAR LA MEJOR POSICIONDE ACUERDO A SUS CARACTERISTICAS							
Objetivo Tecnico o Tactico: MANEJAR LOS TIEMPOS Y ESPACIOS							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	
DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES YRECURSO	
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase					
1.llamadoalista		llamado a lista		**x**	1		
2entradaencalor		Movilidad Articular		**x**	1		
3.		Calentamiento			1		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**	
		Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**	**Tiempo 90 MIN**		
1.			MAXIMA				
2.		Fuerza	Explosiva				
3.			Aerobica				
4.		Resistencia	Anaerobica				
5.			Maxima				
6.			Desplazamiento				
7.		Velocidad	Reacciòn				
8.			Estatica				
9.		Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES		**Capacidades Coordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**		
1.		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
		Adaptación					
				TEMAS			
		Patrones Basicos de Movimiento					
				TEMAS			
10.							
11.							
1							
13.		**Componete Teorico**					
				TEMAS			
15.							
16.							
17.							
1		**Componete Social volutivo**					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**	
VIGILANCIA: PARTIDO MODIFICADO EN ZONA DE COM			X		4	**conos ,BALONES**	
ANTICIPACION Y INTERCEPTACION			X		4		
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**	
1.Estiramiento		x		relajacion muscular			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores							
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	5				
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales							
Nombre del formador:		**johobany moreno**					
Firmaformador							

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:4pm a 6pm**	**N° de sesión:42**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador:johobany moreno			**N° de deportistas: 15**		**Edades:14a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: TACTICA OFENSIVA					
Objetivo Especifico: PRACTICAR LOS PRINCIPIOS DELA OFENSIVA Y BUSCAR LA MEJOR POSICIONDEACUERDO A SUS CARACTERISTICAS					
Objetivo Tecnico o Tactico: DESARROLLAR AGILIDAD MENTAL					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	
DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES YRECURSO	
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase					
1.llamadoalista		llamado a lista		**x**	1		
2entradaencalor		Movilidad Articular		**x**	1		
3.		Calentamiento			1		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**	
		Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**	**Tiempo 90 MIN**		
1.			MAXIMA				
2.		Fuerza	Explosiva				
3.			Aerobica				
4.		Resistencia	Anaerobica				
5.			Maxima				
6.			Desplazamiento				
7.		Velocidad	Reacciòn				
8.			Estatica				
9.		Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES		**Capacidades Coordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**		
1.		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					

6.	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS	
	Componete Teorico		TEMAS	
10.				
11.				
12				
13.				
	Componete Social volutivo		TEMAS	
15.				
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
CONTRO DELJUEGO: INTENTAR CREAR SUPERIORIDAD		X		4	BALONES
2.ANTICIPAR EL BALON Y APOYA A LOS		X		4	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		relajacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre del formador:	johobany moreno
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/11/2022	Lugar:zabaneta	Municipio: el peñon	Hora:4pm a 6pm	N° de sesión: 43	N° de semana:15
Nombre del Formador:johobany moreno			N° de deportistas: 15		Edades:14a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: FUERZA - POTENCIA
Objetivo Especifico: OBTENER NIVELES OPTIMOS DE FUERZA Y POTENCIA POR MEDIO DE LA PLIOMETRIA.
Objetivo Tecnico o Tactico: FORTALECE EL TREN INFERIOR

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

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES YRECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	x	1	
2entradaencalor	Movilidad Articular	x	1	
3.	Calentamiento		1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar conx	Tiempo 90 MIN	
ABDOMINALES, SENTADILLAS CON PESO,	Fuerza	MAXIMA	X	4	
2.PASOS LATERALES CONBANDA DE RESISTENCIA, STE		Explosiva	X	4	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar conx	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
	Componete Teorico	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.					conos
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		relajacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre del formador:	johobany moreno
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/11/2022	Lugar:zabaneta	Municipio: el peñon	Hora:4pm a 6pm	N° de sesión: 44	N° de semana: 15
Nombre del Formador:johobany moreno			N° de deportistas: 15		Edades:14a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: PASE Y CONDUCCION

Objetivo Especifico: PERFECIONAR EL GESTO TECNICO DE PASE Y CONDUCCION

Objetivo Tecnico o Tactico: REALIZAR LA RECEPCION Y PASE CON LA TECNICA ADECUADA

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES YRECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	x	1	
2entradaencalor	Movilidad Articular	x	1	
3.	Calentamiento		1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar conx	Tiempo 90 MIN	
1.		MAXIMA			
2.	Fuerza	Explosiva			
3.		Aerobica			
4.	Resistencia	Anaerobica			
5.		Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.	Velocidad	Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar conx	Tiempo	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
	Adaptación				
			TEMAS		
	Patrones Basicos de Movimiento				
			TEMAS		
10.					
11.					
1					
13.	Componete Teorico				
			TEMAS		
15.					
16.					
17.					
1	Componete Social volutivo				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.FORMAN UN CIRCULO TODOS MENOS UNO SITUAD	X			3	conos
2.LOSJUGADORES SE COLOCAN POR PAREJAS CON	X			3	
3.GRUPOS DE 3 JUGADORES FORMADO TRIANGULO	X			2	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		relajacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre del formador:	johobany moreno
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/11/2022	Lugar:zabaneta	Municipio: el peñon	Hora:4pm a 6pm	N° de sesión: 15	N° de semana: 15
Nombre del Formador:johobany moreno			N° de deportistas: 15		Edades:14a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: REPLIEGUE

Objetivo Especifico: ORGANIZAR EL EQUIPO ANTE LA PERDIDA DE BALON, Y VOLVER A LA POSICION FIJADA

Objetivo Tecnico o Tactico: DESARROLLAR CONCENTRACION A LOS MOVIMIENTOS DESU COMAPEÑERO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES YRECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	x	1	
2entradaencalor	Movilidad Articular	x	1	
3.	Calentamiento		1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar conx		
1.		MAXIMA			
2.	Fuerza	Explosiva			
3.		Aerobica			
4.	Resistencia	Anaerobica			
5.		Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.	Velocidad	Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar conx	Tiempo	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
	Adaptación				
			TEMAS		
	Patrones Basicos de Movimiento				
			TEMAS		
10.					
11.					
1					
13.	Componete Teorico				
			TEMAS		
15.					
16.					
17.					
1	Componete Social volutivo				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
EL TRABAJO CONSISTE EN UN PARTIDO MODIFICADO,		X		8	conos ,BALONES
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		relajacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre del formador:	johobany moreno
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/16/2022 Lugar:zabaneta	Municipio: el peñon	Hora:4pm a 6pm	N° de sesión: 46		N° de semana: 16
Nombre del Formador:johobany moreno		N° de deportistas: 15			Edades:14a 17 años
INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x

Objetivo General:	TACTICA DEFENSIVA
Objetivo Especifico:	PRACTICAR LOS PRINCIPIOS DELADEFENSA Y BUSCAR LA MEJOR POSICIONDE ACUERDO A SUS CARACTERISTICAS
Objetivo Tecnico o Tactico:	MANEJAR LOS TIEMPOS Y ESPACIOS

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

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES YRECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	x	1	
2entradaencalor	Movilidad Articular	x	1	
3.	Calentamiento		1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar conx		
1.		MAXIMA			
2.	Fuerza	Explosiva			
3.		Aerobica			
4.	Resistencia	Anaerobica			
5.		Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.	Velocidad	Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar conx	Tiempo	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
	Adaptación				
			TEMAS		
	Patrones Basicos de Movimiento				
			TEMAS		
10.					
11.					

1				
13.	Componete Teorico			
			TEMAS	
15.				
16.				
17.				
1	Componete Social volutivo			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
VIGILANCIA: PARTIDO MODIFICADO EN ZONA DE COM		X		4	conos ,BALONES
ANTICIPACION Y INTERCEPTACION		X		4	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		relajacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre del formador:	johobany moreno
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/11/2022	Lugar:zabaneta	Municipio: el peñon	Hora:4pm a 6pm	N° de sesión: 47	N° de semana: 16
Nombre del Formador:johobany moreno			N° de deportistas: 15		Edades:14a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: REGATE Y DRIBLING					
Objetivo Especifico: PRACTICAR HABILIDADES ANTE LOS ADVERSARIOS					
Objetivo Tecnico o Tactico: IDENTIFICAR LAS DIFERENTES ZONAS PARA CAMBIAR DE ROLES.					

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

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado alista	llamado a lista	x	1	
2entrada encalor	Movilidad Articular	x	1	
3.	Calentamiento		1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar conx		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar conx	Tiempo	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8					
9	Componete Teorico		TEMAS		
10.					
11.					
12					
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
ACCIONES DE1 CONTRA 1. POSEEDOR DEL BALON PU	X	X		4	conos ,BALONES
LLEGADAS POR AMBAS BANDAS	X	X		2	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		relajacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre del formador:	johobany moreno
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/11/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:4pm a 6pm**	**N° de sesión: 48**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador:johobany moreno			**N° de deportistas: 15**		**Edades:14a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: REMATE					
Objetivo Especifico: EJECUTAR EL TIRO A PORTERIA CON POTENCIA Y PRESICION					
Objetivo Tecnico o Tactico: CORREGIR Y MEJORA SU TECNICA DE CONDUCCION Y REMATE					

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

DESARROLLO DELA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES YRECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	**x**	1	
2entradaencalor	Movilidad Articular	**x**	1	
3.	Calentamiento		1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar conx**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
	Adaptación		
		TEMAS	
	Patrones Basicos de Movimiento		
		TEMAS	
10.			
11.			
1			
13.	**Componete Teorico**		
		TEMAS	
15.			
16.			
17.			
1	**Componete Social volutivo**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
CIRCUITO TECNICO DE FINALIZACION	X			3	**BALONES**
TRIANGULAZION DE PASES Y REMATE A PORTERIA	X			3	
EJERCICIO DECONDUCCION, PARED Y REMATE	X			2	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		relajacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4.Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre del formador:	**johobany moreno**
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29/11/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:4pm a 6pm**	**N° de sesión:49**	**N° de semana:17**
Nombre del Formador:johobany moreno			**N° de deportistas: 15**		**Edades:14a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: VELOCIDAD					
Objetivo Especifico: MEJORAR EN LOS TIPOS DE VELOCIDAD					
Objetivo Tecnico o Tactico: DESARROLLAR AGILIDAD CORPORAL YMENTAL					

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

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES YRECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	**x**	1	
2entradaencalor	Movilidad Articular	**x**	1	
3.	Calentamiento		1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**		
1.		MAXIMA			
2.	Fuerza	Explosiva			
3.		Aerobica			
4.	Resistencia	Anaerobica			
		Maxima			
		Desplazamiento			
	Velocidad	Reacciòn			
8.		Estatica			

9.	Flexibilidad	Dinamica		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
	Adaptación			
			TEMAS	
	Patrones Basicos de Movimiento			
			TEMAS	
10.				
11.				
1				
13.	**Componete Teorico**			
			TEMAS	
15.				
16.				
17.				
1	**Componete Social volutivo**			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
CONSERVACION DEL BALON		X		4	**BALONES**
2.DESMARCACIONES		X		4	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		relajacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre delformador:	**johobany moreno**
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**01/12/2022**	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:8am a 10am**	**N° de sesión: 50**		**N° de semana: 17**
Nombre del Formador:johobany moreno				**N° de deportistas: 15**			**Edades:6 a9 años**
INICIACIÓN	**X**		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: concienciar a los niños deportistas atravez de formas jugadas las difentes clases de pases utilizados en el futbol							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el finde que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	**x**	1	
2entradaencalor	Movilidad Articular	**x**	1	
3.	Calentamiento		1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**CapacidadesFisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**CapacidadesCoordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.conocerlos diferentes cambios de ritmocon y sin ba	Adaptación		x	3	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8 correr			desplazamientos	2	
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.					
11.					
12					
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. enunespaciode 30 x 30 los jugadores deben realiz	**x**			3	**conos**
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	10		
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre delformador:	**johobany moreno**
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

#VALUE!

Fecha:	**03/12/2022**	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:8am a 10am**	**N° de sesión:51**		**N° de semana: 17**
Nombre del Formador:johobany moreno				**N° de deportistas: 15**			**Edades:6 a9 años**
INICIACIÓN	**X**		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: concienciar a los niños deportistas atravez de formas jugadas las difentes clases de pases utilizados en el futbol							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el finde que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	**x**	1	
2entradaencalor	Movilidad Articular	**x**	1	
3.	Calentamiento		1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**CapacidadesFisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.		Aerobica			

4.	Resistencia	Anaerobica		
5.		Maxima		
6.carrera de relevos	Velocidad	Desplazamiento	**x**	
7.		Reacciòn		
8.		Estatica		
9.	Flexibilidad	Dinamica		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.conocerlos diferentes cambios de ritmocon y sinba	Adaptación		x	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS	
8				
9	**Componete Teorico**		TEMAS	
10.				
11.				
12				
13.				
	Componete Social volutivo		TEMAS	
15.				
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. enmediacancha formar parejas de a dos jugadores	**x**				**conos,balones**
enmediacanchalos jugadores en parejas pasaran la	**x**				
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x		vuelta a lacalma, relajacion del tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	er la importancia derealizar un pase en el tie	
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre delformador:	**johobany moreno**
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/12/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:8am a 10am**	**N° de sesión: 52**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador:johobany moreno			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 a9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: concienciar a los niños deportistas atravez de formas jugadas las difentes clases de pases utilizados en el futbol
Objetivo Especifico: Generar actividades conel fin de que el deportista inicie suproceso de adaptacion al deporte y a sus pares.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	**x**	1	
2entradaencalor	Movilidad Articular	**x**	1	
3.	Calentamiento		1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**CapacidadesFisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.conocerlos diferentes cambios de ritmocon y sinba	Adaptación		x	3	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8 correr			desplazamientos	2	
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.					
11.					
12					
13.					
			TEMAS		
15.					
16.					

17.	Componete Social volutivo			
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. enun espaciode 15 x 15 realizandoun rondo jugan	x		X	3	conos
formar dosequipos que se enfrentaran entree si,	x		X	3	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x		vuelta a la calma, relajacion del tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre delformador:	johobany moreno
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/12/2022	Lugar:zabaneta	Municipio: el peñon	Hora:8am a 10am	N° de sesión:53	N° de semana: 18
Nombre del Formador:johobany moreno			N° de deportistas: 15		Edades:6 a9 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: conduccion					
Objetivo Especifico:desarrolar enel deportista atraves del juego la conduccion del balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	x		
2entradaencalor	Movilidad Articular	x		
3.	Calentamiento	x	1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	CapacidadesFisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar conx		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
enunespacio de 15x15 se enumeran los jugadores de		Desplazamiento	x	3	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	CapacidadesCoordinativas		Marcar conx	Tiempo	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
correr mover			conduccion	3	
8					
9	Componete Teorico		TEMAS		
10.					
11.					
12					
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
el jugador se desplaza por el terreno de juego conel b	x			3	conos,balones
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x		vuelta a la calma, relajacion del tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	er la importancia derealizar un paseen eltie	
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre delformador:	johobany moreno
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/12/2022	Lugar:zabaneta	Municipio: el peñon	Hora:8am a 10am	N° de sesión:54	N° de semana: 18
Nombre del Formador:johobany moreno			N° de deportistas: 15		Edades:6 a9 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: conduccion					

Objetivo Especifico:desarrolar enel deportista atraves del juego la conduccion del balon							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	
DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase					
1.llamadoalista		llamado a lista		**x**			
2entradaencalor		Movilidad Articular		**x**			
3.		Calentamiento		**x**	1		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		**CapacidadesFisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	
		Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**			
1.		Fuerza	MAXIMA	**x**	3		
el cienpies este juego consiste endesplazarse alo anc			Explosiva				
3.		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
			Desplazamiento				
7.			Reacciòn				
8.		Flexibilidad	Estatica				
			Dinamica				
ACTIVIDADES		**CapacidadesCoordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**		
1.		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
		Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS			
correr mover				conduccion	3		
8							
9		**Componete Teorico**		TEMAS			
10.							
11.							
12							
13.							
		Componete Social volutivo		TEMAS			
15.							
16.							
17.							
18							
PARTE CENTRAL-PARTE 2						**MATERIALES Y RECURSO**	
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**		
el jugador se desplaza por el terreno de juego conel b		**x**			3	**conos,balones**	
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
PARTE FINAL						**MATERIALES Y RECURSO**	
ACTIVIDADES		Marcar Con x	**Tiempo10 MIN**	**Actividad**			
1.Estiramiento		x		vuelta a lacalma, relajacion del tren inferior			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores							
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	5	er la importancia derealizar un paseen eltie			
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales							
Nombre delformador:		**johobany moreno**					
Firmaformador							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:8am a 10am**	**N° de sesión:55**	**N° de semana: 19**
Nombre del Formador:johobany moreno			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 a9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: conduccion							
Objetivo Especifico:desarrolar enel deportista atraves del juego la conduccion del balon							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	
DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase					
1.llamadoalista		llamado a lista		**x**			
2entradaencalor		Movilidad Articular		**x**			
3.		Calentamiento		**x**	1		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		**CapacidadesFisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	
		Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**			
1.		Fuerza	MAXIMA	**x**	3		
el cienpies este juego consiste endesplazarse alo anc			Explosiva				
3.		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
			Desplazamiento				
7.			Reacciòn				
8.		Flexibilidad	Estatica				
			Dinamica				
ACTIVIDADES		**CapacidadesCoordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**		
1.		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					

6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS	
correr mover			conduccion	3
8				
9	Componete Teorico		TEMAS	
10.				
11.				
12				
13.				
	Componete Social volutivo		TEMAS	
15.				
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
elcono. Cadajugador representa una hora del reloj (	x		X	3	conos,balones
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x		vuelta a lacalma, relajacion del tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	er la importancia derealizar un pase en el tie	
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre delformador:	johobany moreno
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/12/2022	Lugar:zabaneta	Municipio: el peñon	Hora:8am a 10am	N° de sesión:56	N° de semana: 19
Nombre del Formador:johobany moreno			N° de deportistas: 15		Edades:6 a9 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: conduccion					
Objetivo Especifico:desarrolar enel deportista atraves del juego la conduccion del balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	x		
2entradaencalor	Movilidad Articular	x		
3.	Calentamiento	x	1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	CapacidadesFisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar conx		
1.	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar conx	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.lanzarel balonde un brazo al otro por encima de la	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr mover		conduccion	3
8			
9	Componete Teorico	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
los jugadores se colocanenparejas, el jugador A pasa	x			3	conos,balones
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL	

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		vuelta a lacalma, relajacion del tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	er la importancia derealizar un paseen eltie	
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				
Nombre delformador:	**johobany moreno**			
Firmaformador				

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

Fecha: 17/12/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:8am a 10am**	**N° de sesión:57**	**N° de semana19**
Nombre del Formador:johobany moreno			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 a9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: REMATE O TIRO

Objetivo Especifico:Enseñar alos deportistas los distintos tipos de remate atraves del juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	**x**		
2entradaencalor	Movilidad Articular	**x**		
3.	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	CapacidadesFisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	CapacidadesCoordinativas	Marcar conx	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr mover		conduccion	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
los jugadores se colocanenparejas, el jugador A pasa	**x**				**conos,balones**
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		vuelta a lacalma, relajacion del tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	er la importancia derealizar un paseen eltie	
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				
Nombre delformador:	**johobany moreno**			
Firmaformador				

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

Fecha: 20/12/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:8am a 10am**	**N° de sesión:58**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador:johobany moreno			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 a9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: REMATE O TIRO

Objetivo Especifico:Enseñar alos deportistas los distintos tipos de remate atraves del juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	**x**		
2entradaencalor	Movilidad Articular	**x**		
3.	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	CapacidadesFisicas			MATERIALES Y RECURSO

	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar conx	Tiempo 90 MIN	
1.	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
QUITAR EL ETO: Por grupos de 7 jugadores donde	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**CapacidadesCoordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
correr mover			conduccion		
8					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
Conocer ac rca del futbol			Historia defutbol		
Conocer qu e significa la indumentaria en el futbol			Indumentariadel Futb		
Conocerlos tipos de balon con sus caracteristicas			Balón		
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	10	cer a fondo la historia yreglamentacion del de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre delformador:	**johobany moreno**
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/12/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:8am a 10am**	**N° de sesión:59**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador:johobany moreno			**N° de deportistas: 15**		**Edades:6 a9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Identificar la trayectoria del balon					
ObjetivoEspecifico:Controlar y dominar el balonenlos diferentesejercicios reconociendo el juego como una formde de aprender la tecnica del control enel futbol					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	**x**		
2entradaencalor	Movilidad Articular	**x**		
3.	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**CapacidadesFisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
Se realizaunacarrera de relevos alrededor de medioc		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**CapacidadesCoordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
correr mover			conduccion		
8					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		

13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					
PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
Colocamos alos jugadores por parejas a 6-8 metros de	x			4	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
PARTE FINAL					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo10 MIN	Actividad		
1.Estiramiento	x	1	calma , relajaciondeltren inferior		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos					
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales					
Nombre delformador:	johobany moreno				
Firmaformador					

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**01/12/2022**	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:8am a 10am**	**N° de sesión: 50**		**N° de semana: 17**
Nombre del Formador:johobany moreno				**N° de deportistas: 13**			**Edades:10a 13 años**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: RESISTENCIA AEROBICA							
Objetivo Especifico: MEJORARLA CAPACIDAD DE RESISTENCIA							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	**x**	1	
2entradaencalor	Movilidad Articular	**x**	1	
3.	Calentamiento		1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**CapacidadesFisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
7X7 DOS ARCOS	Resistencia	Aerobica	**x**	3	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**CapacidadesCoordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.conocerlos diferentes cambios de ritmocon y sin ba	Adaptación		x	3	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8 correr			desplazamientos	2	
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.					
11.					
12					
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		relajacion muscular en parejas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre delformador:	**johobany moreno**
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

#VALUE!

Fecha:	**03/12/2022**	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:2pm a 4pm**	**N° de sesión:51**		**N° de semana: 17**
Nombre del Formador:johobany moreno				**N° de deportistas: 13**			**Edades:10 a13años**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: SUPERFICIES DE CONTACTO							
Objetivo Especifico: CONOCER DE TODAS AQUELLAS ZONAS DEL CUERPO QUE PUEDEN ENTRAR EN CONTACTO CON EL BALON EN FORMA REGLAMENTARIA,Y SUS POSIBILIDADES							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	**x**	1	
2entradaencalor	Movilidad Articular	**x**	1	
3.	Calentamiento		1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**CapacidadesFisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.		Aerobica			

4.	Resistencia	Anaerobica		
5.		Maxima		
6.	Velocidad	Desplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.		Estatica		
9.	Flexibilidad	Dinamica		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS	
8				
9	**Componete Teorico**		TEMAS	
10.				
11.				
12				
13.				
	Componete Social volutivo		TEMAS	
15.				
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
TRABAJO EN PAREJAS. UN COMPAÑERO ENVIA CON L	**x**				**conos,balones**
TRABAJO EN TRIOS. UN COMPAÑERO ENVIA EL	**x**				
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x		vuelta a la calma, relajacion del tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	er la importancia de realizar un pase en el tie	
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre delformador:	**johobany moreno**
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/12/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:2pm a 4pm**	**N° de sesión: 52**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador:johobany moreno			**N° de deportistas: 13**		**Edades:10a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: SUPERFICIES DE CONTACTO					
Objetivo Especifico: CONOCER DE TODAS AQUELLAS ZONAS DEL CUERPO QUE PUEDEN ENTRAR EN CONTACTO CON EL BALON EN FORMA REGLAMENTARIA,Y SUS POSIBILIDADES					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	**x**	1	
2entradaencalor	Movilidad Articular	**x**	1	
3.	Calentamiento		1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar conx**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
		TEMAS	
15.			
16.			

17.	Componete Social volutivo			
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
SE TRABAJA EN PAREJAS EN FORMA ESTATICA Y LUEG	x			4	conos
SE TRABAJA EN PAREJA: PRIMERO SE ENVIA EL	x			4	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x		vuelta a la calma, relajacion del tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre delformador:	johobany moreno
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/12/2022	Lugar:zabaneta	Municipio: el peñon	Hora:2pm a 4pm	N° de sesión:53	N° de semana: 18
Nombre del Formador:johobany moreno			N° de deportistas: 13		Edades:10a 13años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: conduccion					
Objetivo Especifico:desarrolar enel deportista atraves del juego la conduccion del balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	x		
2entradaencalor	Movilidad Articular	x		
3.	Calentamiento	x	1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	CapacidadesFisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar conx		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
enunespacio de 15x15 se enumeran los jugadores de		Desplazamiento	x	3	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar conx	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr mover		conduccion	3
8			
9	Componete Teorico	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
el jugador se desplaza por el terreno de juego conel b	x			3	conos,balones
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x		vuelta a la calma, relajacion del tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	er la importancia derealizar un paseen eltie	
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre delformador:	johobany moreno
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/12/2022	Lugar:zabaneta	Municipio: el peñon	Hora:2pm a 4pm	N° de sesión:54	N° de semana:18
Nombre del Formador:johobany moreno			N° de deportistas: 13		Edades:10a 13 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: CONTROL ORIENTADO					

Objetivo Especifico:EJECUTAR DELAMANERA MAS ECONOMICA Y PLASTICA LA PARADA DEL BALON.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	
DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase					
1.llamadoalista		llamado a lista		**x**			
2entradaencalor		Movilidad Articular		**x**			
3.		Calentamiento		**x**	1		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		**CapacidadesFisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	
		Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**			
1.		Fuerza	MAXIMA				
			Explosiva				
3.		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
CARRERA EN SPRITN REALIZANDO ZIGZAG			Desplazamiento	**x**	3		
7.			Reacciòn				
8.		Flexibilidad	Estatica				
			Dinamica				
ACTIVIDADES		**CapacidadesCoordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**		
1.		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
		Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS			
8							
9		**Componete Teorico**		TEMAS			
10.							
11.							
12							
13.							
		Componete Social volutivo		TEMAS			
15.							
16.							
17.							
18							
PARTE CENTRAL-PARTE 2						**MATERIALES Y RECURSO**	
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**		
EN PAREJAS, EN MOVIMIENTO, PARAR EL BALON, LEV		**x**			3	**conos,balones**	
EN PAREJAS, CONDUCIR EL BALON Y A LAORDEN		**x**			3		
JUGAR ENVIANDO EL BALON AL MAS LIBREQUIEN		**x**		X	2		
4.							
5.							
6.							
7.							
PARTE FINAL						**MATERIALES Y RECURSO**	
ACTIVIDADES		Marcar Con x	**Tiempo10 MIN**	**Actividad**			
1.Estiramiento		x		vuelta a lacalma, relajacion del tren inferior			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores							
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	5	er la importancia derealizar un paseen eltie			
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales							
Nombre delformador:		**johobany moreno**					
Firmaformador							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:2pm a 4pm**	**N° de sesión:55**	**N° de semana: 19**
Nombre del Formador:johobany moreno			**N° de deportistas: 13**		**Edades:10 a13años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
ObjetivoGeneral: conduccion					
Objetivo Especifico:desarrolar enel deportista atraves del juego la conduccion del balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	
DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase					
1.llamadoalista		llamado a lista		**x**			
2entradaencalor		Movilidad Articular		**x**			
3.		Calentamiento		**x**	1		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		**CapacidadesFisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	
		Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**			
1.		Fuerza	MAXIMA	**x**	3		
el cienpies este juego consiste endesplazarse alo anc			Explosiva				
3.		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
			Desplazamiento				
7.			Reacciòn				
8.		Flexibilidad	Estatica				
			Dinamica				
ACTIVIDADES		**CapacidadesCoordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**		
1.		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					

6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS	
correr mover			conduccion	3
8				
9	Componete Teorico		TEMAS	
10.				
11.				
12				
13.				
	Componete Social volutivo		TEMAS	
15.				
16.				
17.				
18				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
elcono. Cadajugador representa una hora del reloj (	x		X	3	conos,balones
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	x		vuelta a lacalma, relajacion del tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	er la importancia derealizar un pase en el tie	
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre delformador:	johobany moreno
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/12/2022	Lugar:zabaneta	Municipio: el peñon	Hora:2pm a 4pm	N° de sesión:56	N° de semana: 19
Nombre del Formador:johobany moreno			N° de deportistas: 13		Edades:10 a13 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: conduccion					
Objetivo Especifico:desarrolar enel deportista atraves del juego la conduccion del balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	x		
2entradaencalor	Movilidad Articular	x		
3.	Calentamiento	x	1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	CapacidadesFisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar conx		
1.	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar conx	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.lanzarel balonde un brazo al otro por encima de la	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
correr mover		conduccion	3
8			
9	Componete Teorico	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
los jugadores se colocanenparejas, el jugador A pasa	x			3	conos,balones
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL	

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		vuelta a lacalma, relajacion del tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	er la importancia derealizar un paseen eltie	
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				
Nombre delformador:	**johobany moreno**			
Firmaformador				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/11/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:2pm a 4pm**	**N° de sesión:57**	**N° de semana: 19**
Nombre del Formador:johobany moreno			**N° de deportistas: 15**		**Edades:10 a13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: CONDUCCION					
Objetivo Especifico:PRACTICAR Y VIVENCIAS LOS MOVIMIENTOS Y TECNICAS BASICAS DELA CONDUCCION HASTA LLEGAR A ADQUIRIR LACAPACIDAD.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	**x**		
2entradaencalor	Movilidad Articular	**x**		
3.	Calentamiento	**x**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**CapacidadesFisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar conx**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
ELIMINARY APROPIAR INFRACCIONES COMUNES EN E		ANALISIS DELAS FALTAS MAS COMUNES	
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
DOS CANCHAS.DISTRIBUIDOS EN 3 FILAS, UBICADAS	**x**				**conos,balones**
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		vuelta a lacalma, relajacion del tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	er la importancia derealizar un paseen eltie	
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				
Nombre delformador:	**johobany moreno**			
Firmaformador				

Fecha: 20/12/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:2pm a 4pm**	**N° de sesión: 58**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador:johobany moreno			**N° de deportistas: 13**		**Edades:10a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: RESISTENCIA AEROBICA					
Objetivo Especifico: MEJORARLA CAPACIDAD DE RESISTENCIA					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DELA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	**x**		
2entradaencalor	Movilidad Articular	**x**		
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**CapacidadesFisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
7X7 DOS ARCOS	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			

5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.conocerlos diferentes cambios de ritmocony sin ba	Adaptación		x	3	
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8 correr			desplazamientos	2	
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.					
11.					
12					
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.					
16.					
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x		relajacion muscular en parejas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre delformador:	**johobany moreno**
Firmaformador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

#VALUE!

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/12/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:2pm a 4pm**	**N° de sesión:59**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador:johobany moreno			**N° de deportistas: 13**		**Edades:10 a13años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: SUPERFICIES DE CONTACTO

Objetivo Especifico: CONOCER DE TODAS AQUELLAS ZONAS DEL CUERPO QUE PUEDEN ENTRAR EN CONTACTO CON EL BALON EN FORMA REGLAMENTARIA,Y SUS POSIBILIDADES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamadoalista	llamado a lista		**x**	1	
2entradaencalor	Movilidad Articular		**x**	1	
3.	Calentamiento			1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**CapacidadesFisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento		2	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
8					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.					
11.					
12					
13.					
	Componete Social volutivo		TEMAS		
15.					
16.					
17.					

18					
PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
TRABAJO EN PAREJAS. UN COMPAÑERO ENVIA CON L	**x**			3	**conos,balones**
TRABAJO EN TRIOS. UN COMPAÑERO ENVIA EL	**x**			3	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
PARTE FINAL					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo10 MIN**	**Actividad**		
1.Estiramiento	x		vuelta a la calma, relajación del tren inferior		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	er la importancia derealizar un pase en el tie		
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales					
Nombre delformador:	**johobany moreno**				
Firmaformador					

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:4pm a 6pm**	**N° de sesión: 50**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador:johobany moreno			**N° de deportistas: 15**		**Edades:14a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: TACTICAOFENSIVA					
Objetivo Especifico: PRACTICAR LOS PRINCIPIOS DELA OFENSIVA Y BUSCAR LA MEJOR POSICIONDEACUERDO A SUS CARACTERISTICAS					
Objetivo Tecnico o Tactico: DESARROLLA AGILIDAD MENTAL					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	**x**	1	
2entradaencalor	Movilidad Articular	**x**	1	
3.	Calentamiento		1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**CapacidadesCoordinativas**	**Marcar conx**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
CONTROLDEL JUEGO: INTENTAR CREAR SUPERIORIDA		**X**		**4**	**conos**
2.CAMBIOS DEORIENTACION		**X**		**4**	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		relajacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre delformador:	**johobany moreno**
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03/12/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:4pm a 6pm**	**N° de sesión: 51**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador:johobany moreno			**N° de deportistas: 15**		**Edades:14a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General:					
Objetivo Especifico:					
Objetivo Tecnico o Tactico:					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES YRECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	**x**	1	
2entradaencalor	Movilidad Articular	**x**	1	
3.	Calentamiento		1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**CapacidadesFisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**		
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.		Aerobica			

4.	Resistencia	Anaerobica		
5.		Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.	Velocidad	Reacciòn		
8.		Estatica		
9.	Flexibilidad	Dinamica		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
	Adaptación			
			TEMAS	
	Patrones Basicos de Movimiento			
			TEMAS	
10.				
11.				
1				
13.	**Componete Teorico**			
			TEMAS	
15.				
16.				
17.				
1	**Componete Social volutivo**			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
CONSERVACIONDEL BALON		X		4	**BALONES**
2.DESMARCACIONES		X		4	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x		relajacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4.Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre delformador:	**johobany moreno**
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/12/2022	**Lugar:zabaneta**	**Municipio: el peñon**	**Hora:4pm a 6pm**	**N° de sesión:52**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador:johobany moreno			**N° de deportistas: 15**		**Edades:14a 17 años**
INICIACIÒN		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: VELOCIDAD					
Objetivo Especifico: MEJORAR EN LOS TIPOS DE VELOCIDAD					
Objetivo Tecnico o Tactico: DESARROLLAR AGILIDAD CORPORAL YMENTAL					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES YRECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	**x**	1	
2entradaencalor	Movilidad Articular	**x**	1	
3.	Calentamiento		1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**CapacidadesFisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**	**Tiempo 90 MIN**	
1.		MAXIMA			
2.	Fuerza	Explosiva			
3.		Aerobica			
4.	Resistencia	Anaerobica			
BALON CORREDOR : UN JUGADOR LA LIGA(PARA Y AT		Maxima	**X**	3	
CIRCUITO DE VELOCIDAD CON BALON		Desplazamiento	**X**	3	
LOS BRUJOS :UN JUGADOR PERSIGUE A LOS DEMAS I	Velocidad	Reacciòn	**X**	3	
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
	Adaptación				
			TEMAS		
	Patrones Basicos de Movimiento				
			TEMAS		
10.					
11.					
1					
13.	**Componete Teorico**				
			TEMAS		
15.					
16.					

17.				
1	Componete Social volutivo			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.					conos
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		relajacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre delformador:	johobany moreno
Firmaformador	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/12/2022	Lugar:zabaneta	Municipio: el peñon	Hora:4pm a 6pm	N° de sesión: 53	N° de semana: 18
Nombre del Formador:johobany moreno			N° de deportistas: 15		Edades:14a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: REPLIEGUE					
Objetivo Especifico: ORGANIZAR EL EQUIPO ANTE LA PERDIDA DE BALON, Y VOLVER ALA POSICIONFIJADA					
Objetivo Tecnico o Tactico: DESARROLLAR CONCENTRACION ALOS MOVIMIENTOS DESU COMAPEÑERO					

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

DESARROLLO DELA SESION DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES YRECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	x	1	
2entradaencalor	Movilidad Articular	x	1	
3.	Calentamiento		1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	CapacidadesFisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar conx	Tiempo 90 MIN	
1.		MAXIMA			
2.	Fuerza	Explosiva			
3.		Aerobica			
4.	Resistencia	Anaerobica			
5.		Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.	Velocidad	Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar conx	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
	Adaptación		
		TEMAS	
	Patrones Basicos de Movimiento		
		TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.	Componete Teorico		
		TEMAS	
15.			
16.			
17.			
1	Componete Social volutivo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
EL TRABAJO CONSISTE EN UN PARTIDO MODIFICADO,		X		8	conos ,BALONES
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		relajacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre delformador:	johobany moreno
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/12/2022	Lugar:zabaneta	Municipio: el peñon	Hora:4pm a 6pm	N° de sesión: 54	N° de semana: 18
Nombre del Formador:johobany moreno			N° de deportistas: 15		Edades:14a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: TACTICADEFENSIVA					

Objetivo Especifico: PRACTICAR LOS PRINCIPIOS DELADEFENSA Y BUSCARLA MEJOR POSICIONDE ACUERDO A SUS CARACTERISTICAS							
Objetivo Tecnico o Tactico: MANEJAR LOS TIEMPOS Y ESPACIOS							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	
DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES YRECURSO	
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase					
1.llamadoalista		llamado a lista		**x**	1		
2entradaencalor		Movilidad Articular		**x**	1		
3.		Calentamiento			1		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		**CapacidadesFisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**	
		Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**	**Tiempo 90 MIN**		
1.			MAXIMA				
2.		Fuerza	Explosiva				
3.			Aerobica				
4.		Resistencia	Anaerobica				
5.			Maxima				
6.			Desplazamiento				
7.		Velocidad	Reacciòn				
8.			Estatica				
9.		Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES		**CapacidadesCoordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**		
1.		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
		Adaptación					
				TEMAS			
		Patrones Basicos de Movimiento					
				TEMAS			
10.							
11.							
1							
13.		**Componete Teorico**					
				TEMAS			
15.							
16.							
17.							
1		**Componete Social volutivo**					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**	
VIGILANCIA: PARTIDO MODIFICADO EN ZONA DE COM			X		4	**conos ,BALONES**	
ANTICIPACION Y INTERCEPTACION			X		4		
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Marcar Con x	**Tiempo10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**	
1.Estiramiento		x		relajacion muscular			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores							
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x	5				
4.Tareas en casa yrecomendaciones generales							
Nombre delformador:		**johobany moreno**					
Firmaformador							

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Lugar:zabaneta	**Municipio: el peñon**	**Hora:4pm a 6pm**	**N° de sesión:55**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador:johobany moreno		**N° de deportistas: 15**			**Edades:14a 17 años**
INICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: TACTICAOFENSIVA					
Objetivo Especifico: PRACTICAR LOS PRINCIPIOS DELA OFENSIVA Y BUSCAR LA MEJOR POSICIONDEACUERDO A SUS CARACTERISTICAS					
Objetivo Tecnico o Tactico: DESARROLLAR AGILIDAD MENTAL					
VALORES SOCIALES Y PERSONALES					
Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	
DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES YRECURSO	
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase					
1.llamadoalista		llamado a lista		**x**	1		
2entradaencalor		Movilidad Articular		**x**	1		
3.		Calentamiento			1		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		**CapacidadesFisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**	
		Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar conx**	**Tiempo 90 MIN**		
1.			MAXIMA				
2.		Fuerza	Explosiva				
3.			Aerobica				
4.		Resistencia	Anaerobica				
5.			Maxima				
6.			Desplazamiento				
7.		Velocidad	Reacciòn				
8.			Estatica				
9.		Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES		**CapacidadesCoordinativas**		**Marcar conx**	**Tiempo**		
1.		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					

6.	Reacción		
	Adaptación		
		TEMAS	
	Patrones Basicos de Movimiento		
		TEMAS	
10.			
11.			
1			
13.	Componete Teorico		
		TEMAS	
15.			
16.			
17.			
1	Componete Social volutivo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
CONTRO DELJUEGO: INTENTAR CREAR SUPERIORIDAD		X		4	BALONES
2.ANTICIPAR EL BALON Y APOYA A LOS		X		4	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		relajacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre delformador:	johobany moreno
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/12/2022	Lugar:zabaneta	Municipio: el peñon	Hora:4pm a 6pm	N° de sesión: 56	N° de semana:19
Nombre del Formador:johobany moreno			N° de deportistas: 15		Edades:14a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: FUERZA - POTENCIA					
Objetivo Especifico: OBTENER NIVELES OPTIMOS DE FUERZA Y POTENCIA POR MEDIO DELA PLIOMETRIA.					
Objetivo Tecnicoo Tactico: FORTALECE EL TREN INFERIOR					

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

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES YRECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	x	1	
2entradaencalor	Movilidad Articular	x	1	
3.	Calentamiento		1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	CapacidadesFisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar conx		
ABDOMINALES, SENTADILLAS CON PESO,		MAXIMA	X	4	
2.PASOSLATERALES CONBANDA DE RESISTENCIA, STE	Fuerza	Explosiva	X	4	
3.		Aerobica			
4.	Resistencia	Anaerobica			
5.		Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.	Velocidad	Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	CapacidadesCoordinativas	Marcar conx	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
	Adaptación		
		TEMAS	
	Patrones Basicos de Movimiento		
		TEMAS	
10.			
11.			
1			
13.	Componete Teorico		
		TEMAS	
15.			
16.			
17.			
1	Componete Social volutivo		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.					conos
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		relajacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre delformador:	johobany moreno
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/12/2022	Lugar:zabaneta	Municipio: el peñon	Hora:4pm a 6pm	N° de sesión: 57	N° de semana: 19
Nombre del Formador:johobany moreno			N° de deportistas: 15		Edades:14a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: PASE Y CONDUCCION							
Objetivo Especifico: PERFECIONAR EL GESTO TECNICO DE PASE Y CONDUCCION							
Objetivo Tecnico o Tactico: REALIZAR LARECEPCIONY PASE CON LA TECNICA ADECUADA							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES YRECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	x	1	
2entradaencalor	Movilidad Articular	x	1	
3.	Calentamiento		1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	CapacidadesCoordinativas	Marcar conx	Tiempo
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
10.	Componete Teorico	TEMAS	
11.			
12			
13.			
14	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.FORMAN UN CIRCULO TODOS MENOS UNO SITUAD	X			3	conos
2.LOSJUGADORES SE COLOCAN POR PAREJAS CON	X			3	
3.GRUPOSDE 3 JUGADORES FORMADO TRIANGULO	X			2	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		relajacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre delformador:	johobany moreno
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/12/2022	Lugar:zabaneta	Municipio: el peñon	Hora:4pm a 6pm	N° de sesión: 58	N° de semana: 20
Nombre del Formador:johobany moreno			N° de deportistas: 15		Edades:14a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: REPLIEGUE							
Objetivo Especifico: ORGANIZAR EL EQUIPO ANTE LA PERDIDA DE BALON, Y VOLVER A LA POSICIONFIJADA							
Objetivo Tecnico o Tactico: DESARROLLAR CONCENTRACION ALOS MOVIMIENTOS DESU COMAPEÑERO							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES YRECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	x	1	
2entradaencalor	Movilidad Articular	x	1	
3.	Calentamiento		1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	CapacidadesFisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar conx	Tiempo 90 MIN	
1.		MAXIMA			
2.	Fuerza	Explosiva			
3.		Aerobica			
4.	Resistencia	Anaerobica			
5.		Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.	Velocidad	Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	CapacidadesCoordinativas		Marcar conx	Tiempo	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
	Adaptación				
			TEMAS		
	Patrones Basicos de Movimiento				
			TEMAS		
10.					
11.					
1					
13.	Componete Teorico				
			TEMAS		
15.					
16.					
17.					
1	Componete Social volutivo				

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
EL TRABAJO CONSISTE EN UN PARTIDO MODIFICADO,		X		8	conos ,BALONES
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		relajacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre delformador:	johobany moreno
Firmaformador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES — INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES — INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 22/12/2022	Lugar:zabaneta	Municipio: el peñon	Hora:4pm a 6pm	N° de sesión: 59	N° de semana: 20
Nombre del Formador:johobany moreno			N° de deportistas: 15		Edades:14a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: TACTICADEFENSIVA					
Objetivo Especifico: PRACTICAR LOS PRINCIPIOS DELADEFENSA Y BUSCARLA MEJOR POSICIONDE ACUERDO A SUS CARACTERISTICAS					
Objetivo Tecnico o Tactico: MANEJAR LOS TIEMPOS Y ESPACIOS					

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

DESARROLLO DELA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar conx	Tiempo 20 MIN	MATERIALES YRECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamadoalista	llamado a lista	x	1	
2entradaencalor	Movilidad Articular	x	1	
3.	Calentamiento		1	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	CapacidadesFisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar conx	Tiempo 90 MIN	
1.		MAXIMA			
2.	Fuerza	Explosiva			
3.		Aerobica			
4.	Resistencia	Anaerobica			
5.		Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.	Velocidad	Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	CapacidadesCoordinativas		Marcar conx	Tiempo	
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
	Adaptación				
			TEMAS		
	Patrones Basicos de Movimiento				
			TEMAS		
10.					
11.					

1				
13.	Componete Teorico			
			TEMAS	
15.				
16.				
17.				
1	Componete Social volutivo			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
VIGILANCIA: PARTIDO MODIFICADO EN ZONA DE COM		X		4	conos ,BALONES
ANTICIPACION Y INTERCEPTACION		X		4	
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		relajacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5		
4. Tareas en casa yrecomendaciones generales				

Nombre delformador:	johobany moreno
Firmaformador	

HACE CONSTAR:

Que **JOHOBANY RODRIGO MORENO ORJUELA** , identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1003.923.245 de BOGOTÁ D.C prestó sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DEL PEÑON CUNDINAMARCA**, durante el período comprendido entre el 01 de octubre al 30 de octubre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los un (01) día del mes de Noviembre de 2022.

FERNEY DARIO GUERRERO ANTONIO
Coordinador (E) cultura y deporte

SERVIDOR PÚBLICO	ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Nombres	Ferney D. guerrero A.	Ferney D. guerrero A.	Ferney D. guerrero A.
Empleo	Coordinador (E) deporte y cultura	Coordinador (E) deporte y cultura	Coordinador (E) deporte y cultura
Fecha	01/11/2021	01/11/2021	01/11/2021
Firma			

Powered by CamScanner

EL PEÑON Cundinamarca 01 de AGOSTO de 2022

Licenciada:
LUZ DARY RUSINQUE
Supervisora Indeportes
Escuelas de Formación Deportiva
Futbol

PLAN PEDAGÓGICO Y TECNICO DE FUTBOL

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL EN CONVENIO CON INDEPORTES CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DEL PEÑON

Disciplina: **Futbol**
Nombre del formador: **JOHOBANY MORENO ORJUELA**
Nombre del Supervisor Licenciada:
LUZ DARY RUSINQUE

MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Ley 115 del 94 o Ley General de Educación
- Decreto 2845 de 1984

ϒ Decreto 2225 de 1985
ϒ Acuerdo 058 de 1991
ϒ Resolución 001909 de 1991
ϒ Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010
ϒ Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011
ϒ Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

DEFINICIÓN

Las Escuelas Deportivas es un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, para llevarle a la iniciación en la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia. Las Escuelas Deportivas podrán ser creadas por personas naturales y/o jurídicas que previamente hayan cumplido los requisitos establecidos en la Resolución Departamental, para obtener el Aval Deportivo.

El Plan Decenal del Deporte menciona que: quienes cumplan estándares de infraestructura, cuenten con un mínimo de organización, con un programa deMínimo Vital y atiendan los lineamientos de la política, serán certificados y podrán beneficiarse de los recursos previstos para el sector. En esta actividad se deben involucrar los entes deportivos departamentales por cuanto a través de ellos se promoverá y evaluará la Certificación Municipal.

Los servicios que prestan los Entes Deportivos Municipales, se deben articular con el Sistema Deportivo Departamental de modo que sus acciones estén orientadas al logro de los objetivos y Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca. Calle 26 51-53. Torre Beneficencia Piso 5. Código Postal: 111711 Bogotá, D.C. Tel. 7491205 - 7491208 www.indeportescundinamarca.gov.co Metas del Departamento, que a su vez se inscribe en los objetivos y Metas del plan decenal el presente sector. La certificación de que trata la legislación vigente y el plan decenal del deporte se enmarca en principios rectores del deporte formativo a saber:

• Aumentar la cobertura de la oferta de servicios mediante una política de promoción y fomento.
• Desarrollar una política de excepción para proteger y estimular a los talentos deportivos desde edades tempranas y articular esos esfuerzos con el sistema del deporte asociado del país.

NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo de las escuelas deportivas, se han definido tres niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos- técnicos.

NIVEL DE INICIACIÓN

Dirigido a niños y niñas entre 6 y 9 años en deportes de conjunto y 6 y 8 años en deportes de arte y precisión. Básicamente se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre - deportivos y rotándolos por deportes de arte y precisión.

UNIDAD	NIVEL I
REFORZAMIENTO MOTOR	**40%**
FUNDAMENTACION GLOBAL	**20%**
FUNDAMENTACION TECNICA	**X**
FUNDAMENTACION TACTICA	**X**
PREPARACION FISICA	**X**
PREPARACION TEORICA	**5%**
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	**5%**
COMPETENCIA	**X**
ROTACION	**25%**
PREPARACION PSICOLOGICA	**5%**

OBJETIVO GENERAL

Vincular a los niños y niñas del municipio del peñón Cundinamarca, a través de la adquisición de los valores y aptitudes relevantes en la interacción social, fomentando la práctica de futbol como deporte y forma de ocio.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Lograr el mayor desarrollo posible de todas las capacidades de los niños y niñas por intermedio de la práctica del Fútbol, como lo son la coordinación motora donde los niños y niñas controlan mejor su cuerpo ganando equilibrio, fuerza y postura, mejora del trabajo en equipo, desarrollo de habilidades comunicativas, fortalecimiento de los músculos y huesos, oxigena la sangre y también protege el autoestima infantil.

- Fomentar en los niños y niñas la buena utilización del tiempo libre a través de la práctica del Fútbol.

- Desarrollar la capacidad para tomar decisiones individuales y colectivas de carácter motor de acuerdo con la observación – percepción y su relación con diversos objetivos o acciones a cumplir.

- Comprender y poner en práctica los principios del juego en ataque y defensa.

- Aprender el reglamento por el cual se rige el Fútbol.

- Concientizar a los niños y niñas en la importancia de los valores, en que se debe tomar conciencia de los propios sentimientos y emociones frente al medio que nos rodea.

POBLACIÓN OBJETO DE COBERTURA

La población objeto son los niños y niñas del municipio del peñón. que se encuentran en la etapa de iniciación y que elijan por interés propio y actitud la práctica del futbol.

GRUPO POBLACIONAL	FEM SECTOR URB	MAS SECTOR URB	FEM SECTOR RUR	MAS SECTOR RUR	DISC	VICT	TOTALES
INFANCIA (6 a 8 AÑOS)	4	**16**	0	0	0	0	**20**

OBJETIVOS GENERALES

Vincular a niños y niñas del municipio del peñón Cundinamarca en la etapa de iniciación de acuerdo a las características de la población, incidiendo en actividades motrices con el fin de respetar su proceso evolutivo y su desarrollo motor en función de su manejo del cuerpo, del espacio y del tiempo utilizando como medio el futbol.

ESPECIFICOS

Ofrecer una enseñanza y preparación deportiva integral en su fase de iniciación, mejorando su esquema corporal y desarrollando habilidades básicas de movimiento a través de juegos pre deportivos de las diferentes disciplinas deportivas que mejoren sus aspectos motores para facilitar posteriormente la realización de gestos deportivos específicos.

UNIDADES TEMATICAS,

Aspectos pedagógicos alrededor del monitor (a) e instructor (a) de Futbol.

Es importante que el monitor (a) e instructor (a) de fútbol reúna, no solo, una serie de conocimientos técnicos-pedagógicos, sino, que también posea una variedad de actitudes que favorezcan el aprendizaje del deporte y la inserción de sus participantes en la sociedad. De tal forma, que el niño (a) y adolescente se involucre en la formación deportiva. El monitor (a) e instructor (a), cuya misión principal será garantizar su desarrollo en diferentes ámbitos: deportivo, social, psicológico y formativo.

Por lo tanto, el monitor (a) e instructor (a) tiene una herramienta educativa importante en el deporte del Futbol, pues, a través de él se pueden transmitir valorescomo el respeto, la solidaridad, la ayuda mutua, el compartir, etc.

El monitor (a) e instructor (a), en su papel de formador, tiene por vocación el despertar ylainiciación al futbol para todos loschicos y chicas que deseen descubrir las maravillas de este deporte. Para lograr lo anterior, deberá; Acoger sin espíritu

selectivo a todos los jugadores y jugadoras a partir de los 6 años de edad. Transmitir desde la más temprana edad una educación deportiva sobre la base del respeto y el juego limpio. Desarrollar una mentalidad basada en el placer de jugar yla voluntad de progresar.

Además monitor (a) e instructor (a) tiene como funciones: Generar un entorno seguro para todos los participantes, propiciar el Equipamiento deportivo seguro y apropiado, desarrollar Actividades planificadas, Seguimiento de los niños (as) en caso de lesión o de incapacidad temporal, ubicar a los participantes en su categoría de edad, Informar a los participantes y a los padres de los riesgos propios del deporte, Mantener actividades estrechamente vigiladas, Conocimientos de primerosauxilios, Dictar reglas claras para las actividades y su desarrollo, Conocer lainformación básica sobre la salud de los participantes.

REPARACION DE LA SESIÓN

•Notas
•Conocimientos generales de Futbol
•Establecimiento de los objetivos que se desean alcanzar
•Elección de ejercicios adaptados a las aptitudes de los niños
•Preparación de los ejercicios en el tiempo y el espacio
••Evolución progresiva de los ejercicios, teniendo en cuenta el nivel de los niños
•Repetición de los ejercicios y memorización de las situaciones por parte de los niños.
•Evaluación de los ejercicios y de los progresos de los niños

ORGANIZACIÓN DE LA SESIÓN

•Delimitación del área de juego, espacio adaptado.
•Material pedagógico, botiquín de primeros auxilios.
•Organización de ejercicios y juegos.
•Organización de los equipos. Es importante tener equipos equilibrados, con el objetivo de mantener la motivación de los participantes.
•Nivel de los jugadores.
•Características físicas de los jugadores.
•Carácter mixto, adaptación de las reglas en caso de que sea necesario.
•Evolución progresiva de los ejercicios y delos juegos.
•Duración y repetición de los ejercicios.
•Periodos de recuperación e hidratación de los niños.

DESARROLLO DE LASESIÓN

•Explicaciones simples y generales de los objetivos de la sesión.
•Presentación del contenido.

•Organización de los equipos y/o de los grupos de trabajo en talleres.
•Práctica de los ejercicios: Colocar a los jugadores, Mostrar el ejercicio, Ejecutar el ejercicio, controlando el tiempo.
•Ejercicios y animación: Seguimiento del ejercicio y de la calidad de la ejecución.
•Corrección individual y/o colectiva de los ejercicios.
•Búsqueda de la calidad técnica.
•Juegos y animación: Dejar jugar, intervenciones poco frecuentes, Fomentar la iniciativa individual, Favorecer la creatividad.

CIERRE DE LA SESIÓN

•Reagrupación de los niños y vuelta a la calma.
•Evaluación, discusión y recomendaciones.
•Introducción de la próxima sesión.
•Recogida del material.
•Organización dela salida delos niños.

FUNDAMENTOS DEPORTIVOS

Los fundamentos técnicos deportivos, son los principios que debe aprender un participante en cualquier deporte, estos se enseñan primero por separado y una vez que se trabajó en la técnica se combinan en situaciones de juego, el aprendizaje debe ser de preferencia en edades tempranas como en primaria, pero no deben de dejar de practicarse nunca.

En Futbol los fundamentos deportivos principales son:

EL PASE: Es la acción de entregar el balón a otro jugador con la mayor precisión posible. Estos pases pueden ser cortos, medios o largos dependiendo la distancia entre cada jugador.

CONDUCCIÓN: Es uno de los gestos de mayor importancia en el que define la buena técnica de quien lo practica, ya que es la base para dominar el equilibrio del cuerpo, el pase, la suavidad del toque y el tiro del balón. Es ideal mantener un buen control de la pelota en los pies y una visión del juego para darle el uso adecuado al mismo.

EL REGATE: Un fundamento esencial y desequilibrador en el fútbol, ya que se utiliza para superar a uno o más adversarios sin perder el dominio del balón. Se necesita de un buen control del balón y de gran capacidad de desequilibrio corporal para superar a los rivales.

TIRO A PORTERÍA: Concierne con la acción de golpear el balón con cualquiera de las superficies de contacto permitidas, en dirección al arco y con el propósito de hacer gol. Existe una gran variedad de opciones que el jugador puede tener en cuenta a la hora de hacer un remate en el fútbol: con la punta del pie, con el borde interno, con el empeine, con el tacón y con la cabeza.

LA RECEPCIÓN: Es otra de las acciones más utilizadas y esenciales en el fútbol, su objetivo es recibir el balón y controlarlo adecuadamente para tener el poder sobre el objeto. Dicha acción permite la continuidad del juego de manera ágil y abre la posibilidad a una operación posterior por parte del jugador. El control del balón puede ser a ras de suelo, con la cara interne del pie o con la planta del pie, aunque también hay partes del cuerpo como el pecho y el muslo que requieren de la adecuada agilidad de quien lo practica para ganar el control sobre el esférico.

LOS AMAGUES O ENGAÑOS: Le permiten al jugador engañar a los adversarios a través de técnicas de buena conducción, agilidad, velocidad y una adecuada coordinación del cuerpo.

EL DRIBLE O REGATE: Es la acción de evitar la entrada de un adversario y mantener la posesión de la pelota. Para dicho fundamento es importante apoyarse en la fuerza corporal para mantener el control del esférico y contar con creatividad para hacer jugadas que permitan buen control del balón y engañar al oponente.

METODOLOGIA

Se utilizara el mando directo como estilo de enseñanza el cual consiste en que el entrenador o monitor es quien da las órdenes y el jugador las ejecuta, es un receptor pasivo de información la repetición de un modelo propuesto por el entrenador, es un estilo apropiado en las primeras edades donde los niños y niñas disfrutan muchocon actividades de emular, repetir, copiar y responder órdenes.

Estiramiento y calentamiento muscular de cada una de las partes del cuerpo. Esta se realiza con un mínimo de 15 minutos para evitar cualquier tipo de lesión o trauma muscular.

Ejercicios de manejo de balón, borde interno y externo, rotación lanzamiento y recepción. Estos ejercicios se realizan con los estudiantes para mejorar el aprendizaje de las diferentes formas de manejo, dominio lanzamiento y pateo del balón.

Ejercicios de las formas básicas del pase, ejercicios de recepción del balón, ejercicios de lanzamiento o pateo.

Aplicación de ideas tácticas estas se realizan en el campo de juego y se desarrollan con el fin de utilizar aprovechar los planteamientos tácticos utilizados en el campo de juego.

Juegos con espacios limitados, ofensivos y defensivos. Estos se utilizan para desarrollar la mente de cada jugador y la forma de aprovechar a sus compañerosy desequilibrar a su oponente.

SISTEMA DE EVALUACION

CONTROL Y EVALUACIÓN

Criterios para evaluar programas. Al evaluar programas se tienen en cuenta los aspectos positivos que puede desarrollar una persona, considerados como aquellos elementos con los cuales mide en el deportista su nivel de asimilación de contenidos teórico- prácticos del programa. El entrenador o instructor evalúa y corrige los conocimientos adquiridos, los deportistas deben cumplir con más del 85% de las actividades prácticas durante el desarrollo de cada programa.

El alumno recibe, teoría y práctica, desarrolla y confronta un conjunto conocimientos que le han facilitado y que le ayudarán a establecer las competencias, la interpretación, la argumentación y la proposición en distintos campos del saber.

Indicadores de Evaluación del Proceso Pedagógico. Los criterios evaluación pueden entenderse como principios orientadores, pautas parámetros para evaluar el proceso de desarrollo del deportista en diferentes aspectos. En el trabajo pedagógico realizado en el entrenamiento, la evaluación se fundamenta en la valoración del desempeño de los deportistas, en relación con competencias básicas.

Es considerado como proceso dinamizador las capacidades de los participantes acordes con sus motivaciones, intereses y necesidades, siendo el instructor o monitor un orientador, asesor, motivador provocador de aprendizajes significativos.

Registro de resultados y de la evaluación. A través de un informe cualitativo y cuantitativo, se hará una síntesis de los resultados de cada deportista, .se suministra información escrita al terminar el ciclo o el nivel, destacando los logros obtenidos y planteando estrategias de mejora, para superar las dificultades presentadas.

TEST DE EVALUACIÓN.

Es fundamental realizar evaluaciones periódicas a los deportistas en formación mediante festival de habilidades motrices elaborados técnicamente, para detectar aspectos específicos relacionados con los objetivos trazados, entre ellos podemos realizar:

- Peso y talla
- Agilidad
- Flexibilidad
- Velocidad

NIVEL DE FUNDAMENTACION

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

UNIDAD	Nivel II
REFORZAMIENTO MOTOR	**20%**
FUNDAMENTACION GLOBAL	**X**
FUNDAMENTACION TECNICA	**40%**
FUNDAMENTACION TACTICA	**X**
PREPARACION FISICA	**10%**
PREPARACION TEORICA	**10%**
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	**5%**
COMPETENCIA	**5%**
ROTACION	**10%**
PREPARACION PSICOLOGICA	**X**

POBLACION OBJETO DE COBERTURA

La población objeto son los niños y niñas del municipio del peñón Cundinamarca, que ya cuentan con una base o conocimientos de dicha disciplina que se encuentran en la etapa fundamentación y que elijan por iniciativa propia hacer parte de la práctica de este deporte.

GRUPO POBLACIONAL	FEM SECTOR URB	MAS SECTOR URB	FEM SECTOR RUR	MAS SECTOR RUR	DISC	VICT	TOTALES
ADOLESCENTES (9 a 12 AÑOS)							

NIVEL DE AFIANZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO:

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

UNIDAD	Nivel III
REFORZAMIENTOMOTOR	X
FUNDAMENTACION GLOBAL	X
FUNDAMENTACION TECNICA	20%
FUNDAMENTACION TACTICA	15%
PREPARACION FISICA	20%
PREPARACION TEORICA	10%

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	**5%**
COMPETENCIA	**20%**
ROTACION	**X**
PREPARACION PSICOLOGICA	**10%**

POBLACIÓN OBJETO DE COBERTURA

La población objeto son los jóvenes del municipio del peñón Cundinamarca, que se encuentran en las edades de 13 a 17 años, etapa de perfeccionamiento y que cumplen con las características propias de su desarrollo físico, técnico, táctico y motriz de su ciclo de desarrollo y que elijan libremente participar en la formación deportiva por medio del futbol.

GRUPO POBLACIONAL	FEM SECTOR URB	MAS SECTOR URB	FEM SECTOR RUR	MAS SECTOR RUR	DISC	VICT	TOTALES
ADOLESCENTES (13 A 17 AÑOS	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**	**X**
TOTALES							

ACTIVIDADES RECREATIVAS

Se considera que en la actualidad el desarrollo de actividades recreativas se concibe en dos formas, la personal yla educativa y que ambas se complementan.

En este sentido se considera que desde el punto de vista personal las actividades recreativas son todas las actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad.

Se considera que desde la perspectiva educativa las actividades recreativas constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre.

Actividades a realizar:

- Caminatas ecológicas,
- Pintura,
- Juegos tradicionales
- Aeróbicos
- Películas de reflexión
- Encuentros deportivos



JOHOBANY MORENO ORJUELA
Monitor EFD
Futbol
El peñón Cundinamarca

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUTBOL	INICIACION	TECNICO	1	EL PASE	concienciar a los niños deportistas a travez de formas jugadas las difentes clases de pases utilizados en el futbol	7 HORAS	1	En media cancha formar parejas de a dos jugadores uno frente al otro con un espacio determinado entre los dos y que realicen pases entre si de acuerdo como lo indique el monitor e ir realizando las diferentes observaciones.	1	Dara conocer al deportista la forma precisa y correcta del envioy recepcion del balon.

							2	En media cancha los jugadores en parejas pasaran la pelota solamente rodandola por el piso y para castigar al contrario debe realizar un remate.	2	Aprendera tocar el balon rodandolo por el piso
							3	En un espacio de 15 x 15 realizan un rondo jugando al bobito, realizando cierta cantidad de pases para dejar fuera del juego a su compañero.	3	realiza pases de diferentes direcciones a sus compañeros.
							4	Formar dos equipos que se enfrentaran entre si, dentro de un espacio delimitado, el juego consiste en tocar con el balon el mayor numero de conos posibles Para conseguir este fin el equipo que está en posesión del balón debe realizar un seguido de pases intentando que el otro equipo no robe el balón y buscando una posición favorable para tocar los conos distribuidos por el espacio. Cuando un	4	Agilidad y participacion en los diferentes ejercicios donde realiza pases a sus compañeros

								equipo consigue tocar un cono con el balón se le otorga un punto.		
							5	Delimitaremos un terreno de juego y en cada extremo del espaciocrearemos dos círculos pequeños mediante conos. Dentro de este círculo se situará un jugador de cada equipo, pero de forma que en el círculo situado en el campo delequipo A, se situará un jugador del equipo contrario y viceversa. El juego consiste en conseguir llevar el balón a los jugadores situados dentro delcírculo, Para ello dos equipos se enfrentan entre sí, intentando llegar al	**5**	Ejecuta los ejercicios de pases asus companeros para desplazarse y conseguirel objetivo.

								objetivo pormedio de pases.		
			2	CONDUCCION	Desarrollar en el deportista a traves del juego la conduccion del balon.	7HORAS	**1**	Conducción en línea recta, sin obstáculos y conreferencias visuales de frente. Los jugadores se colocan en fila, en grupos no superiores a cinco. El primer jugador conduce el balón hasta un cono que está situado a unos 10 metros y el observador está ubicado a unos cinco metros, luego se van alternando entre ellos para ocupar ese puesto. El que lleva el balón cuando llega al cono da el pase al observador con las piernas abiertas y tiene	**1**	Desarrolla la conduccion del balon con la vista al frente sin perder de vista a este.

								que tratar de rotarlo porelmedio de ellas		
							2	El jugador se desplaza porelterreno de juego con el balon conduciendolo entre conos con el borde interno.	**2**	Manejode balón con borde interno
							3	El jugador se desplaza porelterreno de juego con el balon conduciendolo entre conos conel borde externo.	**3**	Manejode balón con borde externo

							4	EL CONO: Cada cono representa una hora del reloj (de la una a las doce) . El entrenador marca una hora y c ada jugador con balón conduce hasta el cono de la hora correspondiente rodeándolo a máxima velocidad. Si la hora coresponde a las 3, a las 6, las 9 , los jugadores que estan en dicha hora intenta evitar que el resto de jugadores rodeen su cono.	4	Los jugadores se mueven rapidamente y toman decisión hacia donde debendirigirse.
							5	Colocamos a los jugadores por parejas y cada uno escoge un número 1 o 2, a la señal del entrenador el jugador que tenga asignado el número que se ha dicho debe intentar atrapar a su compañero. Los dos	5	Realiza el ejercicio activamente asimilando el juego como una de las diferentes formas de conducir el balon.

								van conduciendo su balón en un espacio delimitado de 20 x 20.		
			3	REMATEO TIRO	Enseñar a los deportistas los distintos tipos de rematea traves del juego	7 HORAS	1	Se divide el grupo en 3 subgrupos A, B Y C, grupo A y B se hubican uno al frente del otro a una distancia determinada A con balon y B sin balon y el grupo C debe realizar un recorrido corriendo por la mitad de los grupos A YB sin dejarse tocar del balon cuando A remate a B .	1	Comprende el juego como ejercicio de aprendizaje para realizar los diferentes ejercicios basicos de la tecnica del remate a porteria
							2	Se realizan 6 minicuadros en las porterias los cuales tienen una puntuacion, el juego consite en ramatar con 6 balones a los cuadros de tal manera que los deportistas consigan la mayorcantidad de punts'os posibles.	2	Comprende el juego como ejercicio de aprendizaje para realizar los diferentes ejercicios basicos de la tecnica del remate a porteria

							3	En un espacio de 20x20 se situan los jugadores con un numero determinado, de 1 a 10 realizando recorridos en distintas direcciones; cuando el entrenador diga un numero , este debe salir y rematar a porteria.	3	Comprende el juego como ejercicio de aprendizaje para realizar los diferentes ejercicios basicos de la tecnica del remate a porteria
							4	Partido de tiros a porteria: los jugadores se dividen en dos equipos y realizan un partido a dos porterias, debenintentar rematar a puerta en menos de 4 toques entre los mismos del quipo, es decir que el tercer jugador que toque el balon en cada jugada este debe rematar a porteria, si realiza un pase mas elbalon pasa alequipo contrario.	4	Comprende el juego como ejercicio de aprendizaje para realizar los diferentes ejercicios basicos de la tecnica del remate a porteria
							5	Los jugadores se colocan por parejas, el jugador A pasa elbalon a su companero B quien recoje el balon con las manos y lo lanza al aire para que A despues que el balon	5	Comprende el juego como ejercicio de aprendizaje para realizar los diferentes ejercicios basicos de la tecnica del remate a porteria

								rebote dos veces en el suelo puada rematar a porteria		
			4	CONTROL	Identificar la trayectoria del balon	7 HORAS	1	Colocamos a los jugadores por parejas a 6-8 metros de distancia uno de otro. Cada pareja con un balón y cada jugador defiende una portería hecha con conos de 3-4 metros. Los jugadores hacen de defensor y de atacante.El atacante debe intentar hacer gol en la portería defendida por su oponente y el defensor debe parar el balón sin usar las manos, o sea, controlar la pelota para hacerse con ella.	1	Controla y domina el balon en los diferentes ejercicios reconociendo el juego como una formde de aprender la tecnica del controlen el futbol
							2	Delimitamos un espacio de 5 x 10 metros (por ejemplo). Formamos dos equipos. Uno de 4 jugadores (por fuera) y otro de 2 jugadores (por dentro). El ejerciciotiene como objetivomantener la	2	Controla y domina el balon en los diferentes ejercicios reconociendo el juego como una formde de aprender la tecnica del controlen el futbol

								posesióndel balón con controlprevio al pase		
							3	Individualmente, cada jugador con un balón. Lo lanza al aire o por el suelo y con un solo toque, según la superficie de contacto indicada por el entrenador, debe controlar el balón y seguirconduciendo por el espacio. Se repite el ejercicio tantas veces como indique el entrenador y se realiza a lo ancho o largo del campo	**3**	Controla y domina el balon en los diferentes ejercicios reconociendo el juego como una formde de aprender la tecnica del controlen el futbol
							4	Los jugadores se sitúan por parejas. Hay un jugador A que tiene el balón y su compañero B se coloca al lado de un cono a unos 8 metros de distancia. El jugador A pasa el balón hacia B quien debe controlarlo y orientarlo para superar el cono que tiene al lado. Luego	**4**	Controla y domina el balon en los diferentes ejercicios reconociendo el juego como una formde de aprender la tecnica del controlen el futbol

								envía hacia A y se repite elejercicio. A las diez veces cambiamos de posición a los jugadores		
							5	Formamos grupos de cinco jugadores y los distribuimos formando una estrella de la siguiente manera: El jugador A en el centro, de frente a unos 5 metros el B, de espaldas a unos cinco metros el D, a la izquierda del A a unos cinco metros el C y a la derecha a unos cinco metros el E. El jugador A situado en el centro, recibe el balón de B, lo controla y lo devuelve, acto seguido gira hacia C con quien repetirá la misma acción y así sucesivamente con el resto de compañeros.	5	Controla y domina el balon en los diferentes ejercicios reconociendo el juego como una formde de aprender la tecnica del controlen el futbol
			5				1		1	
							2		2	

							3		3	
							4		4	
							5		5	
		TACTICO	1	MARCA Y DEFENSA	ESCAPAR DEL MARCAJE - DEFENSA	7 HORAS	1	Se forman tres atacantes contra tres defensores y un comodin, el comodin juega conel equipo que tenga elbalon y este no puede pasar de una linea que esta delimitada pero si podra rematara la porteria.	1	apoya a los companeros e identifica el rol que tiene en la parte defenciva como tarea respetando siempre las reglas de juego establecidas
							2	2 CONTRA 1: Se forman dos atacantes contra un defensor, los atacantes resiben el balon que es lanzado por el profesor y deben tocar, escapar de la marca y tratar de rematar a porteria sin que la defensa les quite elbalon	2	apoya a los companeros e identifica el rol que tiene en la parte defenciva como tarea respetando siempre las reglas de juego establecidas

							3	Se divide el grupo en dos eqipos y se hubican según las indicaciones del profesor, se juega un partido sin balon en el que el pase se realiza a traves de la voz y el robe de balon se realiza tocando al poseedor de este, el que supuestamente tiene el balon lleva la mano levantada y el gol se marca cuando pase el jugador que tiene el balon por la mitad de dos conos que hacen de porteria.	3	apoya a los companeros e identifica el rol que tiene en la parte defenciva como tarea respetando siempre las reglas de juego establecidas
			2	POSESION DE BALON	TRABAJAR POSESION DE BALON-RECHAZOS	7 HORAS	1	En un espacio delimitado por el profesor se dividen en dos equiupos los cuales jugaran con dos porterias, se integran dos comodines los cuales siempre van a jugar con elequipo que tiene elbalon.	1	Participacion activa de todos deportistas al momento de realizar todos los ejercicios y juegos propuetos para el desarrollo tactico en el futbol

							2	PARTIDO 1 PORTERIA GRANDE 2 PEQUENAS: Se divide el grupo en dos equipos, un equipo ataca a la porteria grande mientras que el otro equipo ataca a las dos porterias pequenas, el equipo que defiende la porteria grande se sierra y juega al contra ataque mientyras que el otro equipo defiende.	**2**	Participacion activa de todos deportistas al momento de realizar todos los ejercicios y juegos propuetos para el desarrollo tactico en el futbol
							3	PARTIDOS 4X3 EN 4 PORTERIAS: Se establecen dos equipos de tres jugadores y un comodin,cada equipo debe atacar y defender dos porterias pequenas en posesion de balon y con la ayuda del comodin, esto se realiza en un espacio determinado porel profesor	**3**	Participacion activa de todos deportistas al momento de realizar todos los ejercicios y juegos propuetos para el desarrollo tactico en el futbol

							4	El objetivo es interpretar las senales del juego y hacer rechazos de balon. Dos parejas se pasan el balon continuamente hasta que el profesor aleatoriamente da la orden de enviar un balon largo sobre el lado contrario, estos rechazan el balon a la zona interior donde se encuentran dos jugadores que luchan por la posesion de esta y trata de llevarlo al lado donde se inicio lka jugada.	4	Participacion activa de todos deportistas al momento de realizar todos los ejercicios y juegos propuetos para el desarrollo tactico en el futbol
							5	En un espacio con ocho porterias se realiza un partido entre 2 equipos.Cada equipo defiende y ataca 4 porterías (2 laterales y 2 frontales).Se juega a lo ancho del campo.	5	Participacion activa de todos deportistas al momento de realizar todos los ejercicios y juegos propuetos para el desarrollo tactico en el futbol
			3	TENENCIA DEL BALON	Trabajar posesion de balon	7 HORAS	1	Dividir el grupo de jugadores en equipos de 4 jugadores Se juega 4 contra 4 en disposición de rombo (apoyos laterales y apoyo largo)	1	Comprende que la posesionde la pelota es parte fundamental del futbol y desarrolla los ejercicios y juegos activamente para un mejor aprebdizaje

							2	se divide el grupo en 3 equipos, 2 ataque (zonas 1 y 3)y uno defensa (zona 2, el objetivo: mantener la posesión entre las dos zonas de ataque sin que pueda robar el equipo defensivo, Del equipo defensor la mitad pueden entrar a presionar al campo donde está elbalón (1) y el resto descansan y entran a presionar cuando el balón llegue al otro campo(2), El equipo que pierde el balón defiende	**2**	Comprende que la posesionde la pelota es parte fundamental del futbol y desarrolla los ejercicios y juegos activamente para un mejor aprebdizaje
							3	Se enfrentan 2 equipos de 3 jugadores cada uno, Consiste en mantener la posesión del balón con la ayuda de dos pivotes que se encuentran fuera del terreno de juego, El resto jugarán cada uno en su zona delimitada, que no podrán abandonar, Las combinaciones podrán hacerse entre diferentes zonas y con elpivote.	**3**	Comprende que la posesionde la pelota es parte fundamental del futbol y desarrolla los ejercicios y juegos activamente para un mejor aprebdizaje

							4	En un espacio de 40x40 se divide el grupo en 2 equipos Se colocan aleatoriamente 1 portería más que jugadores hay en cada equipo, El objetivo fundamental es mantener la posesión y conseguir el mayor nº de goles posibles, Se conseguirá gol cuando se realice un pase a través de cualquiera de las porterías	4	Comprende que la posesionde la pelota es parte fundamental del futbol y desarrolla los ejercicios y juegos activamente para un mejor aprebdizaje
							5	Se hubican varios cuadrados, 4 jugadores se sitúan en el exterior del cuadrado.Un jugadorjuega de pivote por dentro.2 jugadores defienden e intentan cortar el balón.Cuando cortan 5 veces el balón intercambian sus posiciones con 2 jugadores exteriores.	5	Comprende que la posesionde la pelota es parte fundamental del futbol y desarrolla los ejercicios y juegos activamente para un mejor aprebdizaje

			4	TACTICA DEFENSIVA	Orientar a los deportistas a cerca de las Anticipaciones		1	Los jugadores defensivos se colocaran a una distancia determinada que no deberá ser inferior a los 5 metros ni superior a 10 metros en relación a los balones que serán ubicados frente a ellos. Al sonido del silbato a la voz de mando del entrenador deberán tratar de llegar al balón enel menor tiempo posible.	1	Participa de todos los juegos y formas jugadas establecidas para el desarrollo de la parte defensiva en el futbol infantil
							2	Los jugadores defensivos se colocaran por detrás de los jugadores ofensivos. Al sonido del silbato o la voz de mando del entrenador saldrán ambos jugadores como si fueran en busca de un balón al frente donde el jugador defensivo deberá adelantarse al desplazamiento de su rival.	2	Participa de todos los juegos y formas jugadas establecidas para el desarrollo de la parte defensiva en el futbol infantil

							3	Los jugadores defensivos se colocaran ligeramente por detrás y al lado de los jugadores ofensivos. Al sonido del silbato o la voz de mando del entrenador saldrán ambos jugadores hacia el cono que estará ubicado frente a ellos. El jugador defensivo deberá llegar primero que su rival al objetivo.	**3**	Participa de todos los juegos y formas jugadas establecidas para el desarrollo de la parte defensiva en el futbol infantil
							4	Los jugadores se colocaran frente a frente divididos por conos a una distancia aproximada de 5 a 10 metros. Al sonido del silbato o la voz de mando del entrenador saldrán ambos jugadores hacia el cono. El jugador defensivodeberá llegar primero que su rival al objetivo.	**4**	Participa de todos los juegos y formas jugadas establecidas para el desarrollo de la parte defensiva en el futbol infantil
							5			

			5	TACTICA GENERAL	Orienar a los jugadores a cerca de Movilidad, acompañamiento, vision periferica, pasar y correr al espacio.		1	Ejercicios de movilidad constante donde hace principalmente que el jugador se sienta y esté más metido dentro del partido. Además fomenta que se creen más opciones de jugada que sise está estático.	1	Diferncia y realiza los ejercicios y juegosque son basicos para elaprendizaje delfutbol
							2	realizar juegos donde implique que todos los jugadores ocupen espacios vacios para no generarsituaciones de superioridad en nuestra contra.	2	Diferncia y realiza los ejercicios y juegosque son basicos para elaprendizaje delfutbol
							3	Realizar ejercicios de visión periférica que permita saber dónde están colocados los compañeros y también los rivales.	3	Diferncia y realiza los ejercicios y juegosque son basicos para elaprendizaje delfutbol
							4	Ejercicos donde principalmente los niños no corran unicamente pendiente del balon si no que sepa no solo donde estan sus compañeros sino tambien sus rivales	4	Diferncia y realiza los ejercicios y juegosque son basicos para elaprendizaje delfutbol

							5	Realizar ejercicio tacticos defensivos para el mejoramiento de la anticipacion, donde simulen anticipacion al balon cono sin posicion de esta	5	Diferncia y realiza los ejercicios y juegosque son basicos para elaprendizaje delfutbol
		FISICO	1	VELOCIDAD	Praparar al deportista para que tenga una buena Reaccion	7 HORAS	1	A la senal del entrenador los jugadores de ambos equipos iniciaran un recorrido que es marcado por otrs jugadores y cuando el entrenador de la oredense dirigen hacia el balon lo mas rapido que puedany rematan a porteria.	1	participacion activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del desarrollode la velocidad
							2	En un espacio de 15x15 seenumeran los grupos de 1 a 6, se les nombarar a los jugadores de 2 en 2 y estos deberan rodear a un cono y volver a su sitio, el ultimo en llegar a susitio queda eliminado.	2	participacion activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del desarrollode la velocidad

							3	En un espacio determinado se aran pases frontales entre dos jugadores, una ves realizado el pase se desplazara en conducion rapida hacia un cono, el que tiene el balon intentara llegar antes que su companero lo coja.El jugador que persigue saldre en el momento enel que el jugador coja el balon.	3	participacion activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del desarrollo de la velocidad
							4	Se realiza una carrera de relevos alrededor de medio campo de futbol, se divide el grupo en 4 subgrupos estos se encuentran en cada esquina, a una senal sale un jugador de cada equipo corriendo y entrega el peto al siguiente de su grupo, gana quien el grupo cuyo corredor final llegue primeroa la mete.	4	participacion activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del desarrollo de la velocidad

							5	cada niño tendrá un balón ensus manos y a una orden del entrenador deberá lanzar el mismo con la mano (o el pie). A una segunda orden correrá detrás de ella y deberá realizar una acción tal como lo indica el profesor.	5	participacion activa de todos los deportistas reconociendo el juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del desarrollode la velocidad.
			2	RESISTENCIA	Crear una base para el entrenamiento de capacidades de condicion fisica	7 HORAS	1	QUE NO TE PILLEN: Se hacen grupos de tres jugadores quienes estaran en linea a una distancia de tre metros, el jugador de la mitad conduce el balon hasta un cono que se encuentra a cierta distancia mientras los otros dos jugadores al mismo tempo intentaran alcanzarlo antes de que llegue al cono.	1	Demuestra interes para el desarrolloejerciciosparticip ando activamente del juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del desarrollo de la resistencia en el futbol
							2	En grupos de 6 jugadores donde todos estaran enumareados de 1 a 6, a la senal del entrenador este debera pasar por debajo de las piernas de sus companeros que estaran en una fila y	2	Demuestra interes para el desarrolloejerciciosparticip ando activamente del juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del desarrollo de la resistencia en el futbol

								dirigirse hasta un cono y volvera a susitio.		
							3	QUITAR EL PETO: Por grupos de 7 jugadores donde 6 tendran un petoenganchado en la parte de atrás y un jugador sin peto quien tratara de quitar el peto a todos sus companeros hasta finalizar contodos.	**3**	Demuestra interes para el desarrolloejerciciosparticip ando activamente del juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del desarrollo de la resistencia en el futbol
							4	En un espacio de 30x30 los jugadores deben realizar carrera de slalom entre conos, saltos a pies juntos por encima de vallas, realizar carrera y giro alrededor de conos y recuperary llegar a la posicion inicial.	**4**	Demuestra interes para el desarrolloejerciciosparticip ando activamente del juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del desarrollo de la resistencia en el futbol

								en medio campo de juego se forman equipos en círculos, de manera que los niños/as queden formados uno al lado del otro con un metro entre si de separación se selecciona un capitán que es el que comenzará la carrera, A la señal del profesor, el capitán de cada equipo avanza corriendo bordeando a sus compañeros hasta llegar al niño/a que estaba a su derecha, lo tocará y ocupara su lugar. El mismo realizará la misma actividad hasta que todos hayan realizado la misma actividad dos veces.		Demuestra interes para el desarrolloejerciciosparticipando activamente del juego y las formas jugadas como forma de aprendizaje del desarrollo de la resistencia en el futbol
			3	FUERZA	Implementar la fuerza por medio de actividades.	7HORAS	**1**	En un espacio de 15x15 se realizan relevos pendulares de ungrupo a otro grupo donde un jugador realiza el recorrido con dos balones medicinales, gana elgrupo el cual sus jugadores terminen	**1**	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza comoparte importante del aspectofisico en el futbol

								,mas rapidoel recorrido.		
							2	FILA DECOJOS: Se colocan los grupos en filas, donde deben desplazarse en grupo y con un pie levantado el cual lo sostiene el companero de atras cordinando el ritmo de movimiento realizando este recorrido en un espacio de 30x30.	**2**	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza comoparte importante del aspecto fisico en el futbol
							3	EL CIENPIES: Este juego consiste en desplazarsea lo ancho del campo, en fila uno detrás del otro con los pies en los hombros del companero de adelante, ganara el grupo que llegue primeroa la meta.	**3**	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza comoparte importante del aspecto fisico en el futbol
							4	Realiar juegos por parejas haciendo desplazamientos de un ladoa otro: la carretilla, elcaballito etc.	**4**	Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza comoparte importante del aspecto fisico en el futbol

								PELEA DEGALLOS: se distribuyen los jugadores en dos equipos y estos se enumeran del 1 hasta los jugadores que tengamos , de esta forma cada jugador tiene un adbersario en el otro equipocon el mismo numero que el, con conos formamos varios circulos en el suelo donde se realiza la pelea, para iniciar los jugadores se colocan en cunclillas frente a frente como si fueran gallos y se empujan tratando de hacer perder el equilibrio al contrario para conseguir un punto.		Realiza y ejecuta todos los ejercicios en sus formas jugadas para la adquisiscion de la fuerza comoparte importante del aspecto fisico en el futbol
			4	COORDINACION	Mejorar la coordinacion mediantecircuitos	4 HORAS	**1**	Lanzar el balon de un brazo a otro por encima de la cabeza, salto a la cuerda a pies juntos, rotacion de brazos uno hacia adelante y otro hacia atrás, dominio de balon, realizar el pino, con o sin apoyo y desplazamiento de espaldas enzigzag.	**1**	Ejecuta todos los ejercicios de forma cordinada para el buen desarrollo de sus habilidades como deportista

							2	skipping con doble apoyo, tocar cono con la mano, recorrido por aros de derecha a izquierda a dos pies, vueltas a una valla y saltos, slalom y giro a la derechay giroa la izquierda.	**2**	Ejecuta todos los ejercicios de forma cordinada para el buen desarrollo de sus habilidades como deportista
							3	Los niños deberán mantener el balón presionado por ambas frentes e intentarán: a. agacharse y pararse sin que la misma se les caiga b. Lo mismo pero desplazándose lateralmente hacia derecha e izquierda c. eneste ejemplo, hacia delante y atrás,	**3**	Ejecuta todos los ejercicios de forma cordinada para el buen desarrollo de sus habilidades como deportista
							4	JUEGOS DE: -Equilibrio y estabilidad, Propiocepción unilateral en saltos - Cambios de dirección, Ritmo / Equilibrio / Diferenciación	**4**	Ejecuta todos los ejercicios de forma cordinada para el buen desarrollo de sus habilidades como deportista

								El jugador, con el balón controlado, deberá de pasar entre 10 conos, colocados en línea recta, a una misma distancia unos de otros. Cuando acabe, tendrá que regresar siguiendo con el zigzag entre conos y finalizar el ejercicio, Este es un ejercicio de coordinación lo importante es controlar el balón en todo momentoy no darle a ningúncono.		Ejecuta todos los ejercicios de forma cordinada para el buen desarrollo de sus habilidades como deportista
			5	FLEXIBILIDAD	Mejorar la Flexibilidad	4 HORAS	**1**	Apertura lateral de ambas piernas inclinando el tronco hacia adelante buscando las puntas, realizar fondos de brazos haciendo la lagartija. extension de cuadriceps enequilibrio sobre una pierna. se colocan de rodillas inclinando el tronco tanto hacia adelante como hacia atrás.realizan posicion de salt de valla buscandolas puntas	**1**	Comprende y participa de los diferentes juegos y ejercios para el desarrollo de la flexibilidad como parte importante en el futbol

							2	Se colocan dos porterías pequeñas separadas entresiunos 5-6 metros.El jugador defensor deberá evitar que los balones enviados alternativamente por 4 compañeros puedan convertirse en gol.Para ello el defensor utilizará interceptaciones, despejes, desvíos.	**2**	Comprende y participa de los diferentes juegos y ejercios para el desarrollo de la flexibilidad como parte importante en el futbol
							3	Postas;1)Elevación de pierna al pecho del compañero y buscar con ambas manos puntera y pie apoyado2)Apertura lateral de ambas piernas y flexión del tronco hacia delante con ayuda3)Ambos compañeros con apertura lateral de ambas piernas y agarrados por las manos tratando de juntar las pelvis4)Tumbado boca abajoelevación de una pierna hacia atrás5)Tumbado boca abajo elevación de	**3**	Comprende y participa de los diferentes juegos y ejercios para el desarrollo de la flexibilidad como parte importante en el futbol

								tronco6)Tumbado boca arriba llevar ambas piernas hacia eltronco.		
							4	En un espacio determinado por el profesor, los deportista realizaran una serie de ejercicios de flexibilidad de forma dinamica donde realizan movimientos articulares breves y repetidos. Puede ser Activo (rebotes, balanceos, lanzamientos), Pasivo (ayuda de un compañero) o Mixto (acción voluntaria con ayuda adicional).	4	Comprende y participa de los diferentes juegos y ejercios para el desarrollo de la flexibilidad como parte importante en el futbol

							5	se coloca a los niños y niñas divididos en dos filas. De esta forma, el primero de cada fila, debe coger una pelota y pasarla a su compañero de detrás, de tal forma que debe de girar el tronco y colocarla enel suelo. El siguiente niño debe de recoger la pelota del suelo y repetir la operación con su compañero de atrás, y así sucesivamente. El equipo ganador, será aquel que consiga llevar la pelota al últimomiembro de la fila.	5	Comprende y participa de los diferentes juegos y ejercios para el desarrollo de la flexibilidad como parte importante en el futbol
		TEORICO	**1**	HISTORIA DEL FUTBOL	Conocer y entender sobre lo que significa elfutbol	1HORA	**1**	Historia de futbol	**1**	Conocer acerca delfutbol
							2	Indumentaria del Futbol	**2**	Conocer que significa la indumentaria en el futbol
							3	Balón	**3**	Conocerlos tipos de balon consus caracteristicas
							4		**4**	
			2	PRINCIPALES REGLAS DEL FUTBOL	Dar a conocer a los deportistas las diferentes reglas de juego	1HORA	**1**	Saque lateral	**1**	Conocerlas principales reglas delfutbol
							2	Saque de meta	**2**	Conocer las principales reglas delfutbol

							3	Tiro de esquina	3	Conocerlas principales reglas delfutbol
							4	Tarjeta Amarilla	4	Conocerlas principales reglas delfutbol
							5	Tarjeta Roja	5	Conocer las principales reglas delfutbol
			3	EL CAMPO DE JUEGO	Conocerel terreno de juego donde se practica este deporte	1 HORA	1	Dimensiones de la cancha largo	1	Conocer las medidas y dimensiones establecidas
							2	Dimensiones de la cancha ancho	2	Conocer las medidas y dimensiones establecidas
							3	Medidas de los arcos	3	Conocer las medidas y dimensiones establecidas
							4		4	
			4	ARBITROS	Conocer las funciones de los arbitros	1 HORA	1	ArbitroPrincipal	1	Conocer las diferentes funciones de los arbitros de acuerdo a su posision.
							2	Arbitro asistente	2	Conocer las diferentes funciones de los arbitros de acuerdo a suposision.
			5	FALTAS E INCORRECCIONES	identificar las distintas sanciones de las faltas	1 HORA	1	Tiro libre directo	1	conocer la sancion de las faltas
							2	Tiropenal	2	conocer la sancion de las faltas
							3	Tiro libre indirecto	3	conocer la sancion de las faltas

			1	ACTIVIDAD RECREATIVA	Reforzar las habilidades de los deportistas de acuerdo a actividades recreativas	1 HORA	1	Juegos recreativos	1	actividades ludicas
			2	DESARROLLODE RALACIONES PERSONALES	Compartir en Equipo	1 HORA	1	Trabajos en Grupo	1	Mejorar el trabajo en grupo
							2		2	
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	3							
			4							
			5							

RECREACION:	SEPROYECTARA PELICULAS,SALIDAS ECOLOGICAS,ENCUENTROS DEPORTIVOS PARA MOTIVAR DE LOS DEPORTISTAS.
OBJETIVO:	Motivar a los niños y niñas a que por medio de actividades recreativas ocupen su tiempo libre ya que los beneficia para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, actitudes, comportamientos y valores.
FECHA DE ENTREGA	**01-AGOSTO DE 2022**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**JOHOBANY MORENO ORJUELA**
MUNICIPIO	**EL PEÑON- CUNDINAMARCA**

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL FUNDAMENTACIÒN

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

										DE CADA ACTIVIDAD
FUTBOL	**FUNDAMENTACION**	**TECNICO**	**1**	SUPERFICIES DE CONTACTO	CONOCER DETODAS AQUELLAS ZONAS DEL CUERPO QUE PUEDEN ENTRAR EN CONTACTO CON EL BALON EN FORMA REGLAMENTARIA,Y SUS POSIBILIDADES DEUTILIZACION.	6 HORAS	**1**	TRABAJO EN PAREJAS. UN COMPAÑERO ENVIA CON LAS MANOS EL BALON, EL EJECUTANTE LO DEVUELVECON LA FRENTE.	**1**	REALIZA CONTACTO PRECISOCON LA FRENTE
							2	TRABAJO EN TRIOS. UN COMPAÑERO ENVIA EL BALON CON LA MANO AL EJECUTANTE, QUIEN LO DIRIJE, GOLPEANDOLO CON LA PARTE LATERAL DE LA CABEZA, AUN TERCER COMPAÑERO. TRABAJAR AMBOS PERFILES.	**2**	INTERIORIZA EL GOLPEDEL BALON CON AMBOS PERFILES DE LA CABEZA

							3	SE TRABAJA EN PAREJAS EN FORMA ESTATICA Y LUEGO EN MOVIMIENTO, AVANZANDO Y RETROCEDIENDO. AMORTIGUANDO EL BALONCON EL PECHO.	**3**	IDENTIFICA EL PECHO COMO SUPERFICIE DE CONTACTO RECEPTORA.
							4	SE TRABAJA EN PAREJA: PRIMERO SEENVIA EL BALON CON LA MANO Y LUEGO CON EL PIE. ARQUEROS.	**4**	VIVENCIAR POSIBILIDAD DEL ARQUERO AL TENER CONTACTO DEL BALONCON LAS MANOS.
			2	CONTROL ORIENTADO	EJECUTAR DE LA MANERA MAS ECONOMICA Y PLASTICA LA PARADA DEL BALON.	6 HORAS	**1**	EN PAREJAS, ESTATICO A RAS DE PISO.	**1**	CONTROLA EL BALONA RAS DE PISO.
							2	EN PAREJAS, EN MOVIMIENTO, PARAR EL BALON, LEVANTARLO Y EJECUTAR UNA SECUENCIA TECNICA BASICA.	**2**	DIRIGIRSE AL ENCUENTRO DEL BALON Y REALIZAR CONTROL.
							3	EN PAREJAS, CONDUCIR EL BALON Y A LA ORDEN DEL COMPAÑERO FRENAR Y PARA EL BALON PISANDOLO	**3**	REACCIONAR A LA ORDEN CONTROLANDO EL BALON.

								CON LA PLANTA DEL PIE.		
							4	JUGAR ENVIANDO EL BALON AL MAS LIBRE QUIEN CONTROLARA YLO PASARA ALMENOS CUBIERTO.	**4**	CONTROLAR EL BALON Y REALIZAR EL PASE EFICAZMENTE.
								FUTBOL REDUCIDO: SIN ARCO 4:4 CON UN COMODIN QUE ACOMPAÑA AL EQUIPOQUETIENE EL BALON. GANA EL EQUIPO QUE LOGRE CONCRETAR MAS PASES.		CONTROLAR, DESMARCARSE Y REALIZAR EL PASE EFICAZMENTE.
			3	PASES	ADQUIRIR EL GESTO TECNICO QUE PERMITA PASAR EL BALON CON EL BORDEINTERNO DEL PIE EN BENEFICIO PARA EL EQUIPO.	6 HORAS	**1**	EN UN CIRCULO DE DOS METROS DE RADIO DOMINAR EL BALON, CON CUALQUIER SUPERFICIE DE CONTACTO, SIN SALIRSE DE RADIO. PORPAREJAS.	**1**	CONTROLAR EL BALON EN EL ESPACIO DELIMITADO.
							2	EN PAREJAS SIN DESPLAZAMIENTO, FRENTE A FRENTE, SEPRADOS POR 5 METROS, REALIZAR	**2**	EJECUTAR EL PASE PRECISO CON EL BORDE INTERNO DEL PIE.

								EL PASEA RAS DE PISO CON EL BORDEINTERNO DEL PIE.		
							3	EN GRUPOS, CADA UNO DISTRIBUIDO EN CIRCULO. CONTROLAR EL BALON CON 2 O 3 TOQUES Y PASAR AL COMPAÑERO EVITANDO LA INTERSECCION DEL MISMO POR EL COMPAÑERO EN MEDIODEL CIRCULO.	**3**	CONTROLAR Y ELEGIR LA MEJOR OPCION DEPASE.
							4	EN PAREJAS SEPARADOS A 10 METROS TOCAR EL BALON. TRARAS DE CONTROLAR CON ALGUN BORDE DEL PIEYDEVOLVER CON BORDE INTERNO.	**4**	CONTROLAR CON LA MENOR CANTIDAD DE TOQUES AL BALON Y EJECUTAR EL PRACEPRECISO.
							5	EN CIRCULO, JUGADOR UNO PASA EL BALON A JUGADOR DOS Y CORRE A OCUPAR EL LUGAR DEESTE. JUGADOR DOS ENVIA EL BALON A OTRO	**5**	PASAR EL BALON Y DESPLAZARSE COMO OPCION DE PASE.

								COMPAÑERO Y CORRE A OCUPAR ESE SU LUGAR. PASESCON BORDE INTERNO.		
			4	CONDUCCION	PRACTICAR Y VIVENCIAS LOS MOVIMIENTOS Y TECNICAS BASICAS DE LA CONDUCCION HASTA LLEGAR A ADQUIRIR LA CAPACIDAD.	6 HORAS	1	CONDUCIR EL BALON CON EL PIE DERECHO (IDA) Y PIEZ IZQUIERDO (VUELTA) RECORRIENDO UNADISTANCIA DE 10METROS.	1	CONDUCIR EL BALON A UNA VELOCIDAD CONSTANTE.
							2	EN PAREJAS, CONDUCIR CON CUALQUIER SUPERFICIE DE CONTACTO CON DESPLAZAMIENTO LIBRE.	2	CONDUCEY SE DESPLAZA SIN PERDER EL CONTROL DEL BALON.
							3	DOS CANCHAS. DISTRIBUIDOS EN 3 FILAS, UBICADAS A 15 METROS DEL AREA GRANDE, FRENTE A CADA FILA 5 CONOS DISPUESTOS EN HILERA SEPARADOS POR DOS METROS. EN CADA ARCO 3 ARQUEROS QUE IRANROTANDO CADA 10 REMATES.	3	EVITA OBSTACULOS CONDUCIENDO EL BALON DE MANERA VELOZ Y EFICAZ.

								EL PRIMERO DE LA FILA A CONDUCRIRA RAPIDAMENTE ENTRELOS CONOS, AL SALIR DE ESTOS, HARA UN AUTO PASE HACIA EL AREA, Y DEBERA ALCANZAR EL BALON ANTES DE SUINGRESO AL AREA Y REMATAR.		
							4	1:1 DURANTE UN MINUTO Y MEDIO. LUEGO 2:2 EN ZONA DELIMITADA Y POSTERIORMENTE 3:3 MANTENIENDO EL MAYOR TIEPO POSIBLE EL BALON.	**4**	POSEER EL BALON LA MAYOR CANTIDAD DE TIEMPO POSIBLE CONDUCIENDO Y PASANDO EL BALON.
							5	CONDUCCION LIBRE, EL COMPAÑERO SEÑALARA NUMEROS CON LOS DEDOS, QUE EL CONDURCTOR DEBERA LEEER Y GRITARSELO AL COMPAÑERO.	**5**	ATIENDE E INTERPRETA MIENTRAS CONDUCEBALON.
			5	REMATE	EJECUTAR EL REMATEDE LA	6 HORAS	**1**	PASAR EL BALON, DIRIGIRSEAL ENCUENTRODEL	**1**	REMATAR SIN DETENER EL BALON.

					FORMA MAS CERTERA.			MISMO Y SIN DETENERSE REALIZAR EL REMATEAL ARCO.		
							2	EJECUTAR AUTO PASE, ANTES DE QUE EL BALON INGRESEAL AREA REALIZAR EL REMATEAL ARCO.	**2**	ANOTA GOL POTERIORA AUTO PASE.
							3	DIVIDIDO EL GRUPO EN HILERAS, REMATARAN AL ARCO, QUEESTARA DIVIDIDO EN 3 ZONAS. REMATAR Y TRATAR QUE EN BALON INGRESE AL ARCO ENTRE EL POSTEY LAS DIVISIONES.	**3**	REMATAR DE MANERAPRECISA.
							4	EN PAREJAS UBICADOS A 5 METROS DEL BORDE DEL AREA. EL JUGADOR A TOCA EL BALON CON BORDE INTERNO AL JUGADOR B DEBERA ALCANZAR EL BALON Y REMATAR DE PRIMERA.	**4**	REMATAR EFICAZMENTE SIN DETENER EL BALON.

							5	CONDUCIR EL BALON EN SLALOM ENTRE CONOS, TOCARA EL BALON POR UN COSTADO DEL PENULTIMO CONO YCORRERAR POR EL ULTIMO CONO HASTA ALCANZAR EL BALONY REMATAR.	5	CONDUCIR, ACELERAR Y REMATAR OBTENIENDO EL GOL.
		TACTICO	1	PRINCIPIOS DEFENSIVOS	DESAROLLAR LA SEGURIDAD DE UBICACIÓN Y RETROCESO.	6 HORAS	1	1X1 PORTERIAS DE COLORES	1	UBICACIÓN DEFENSIVA APROPIADA Y EFICAZ.
							2	TEMPORIZACION EN INFERIORIDAD 2X1	2	UBICACIÓN DEFENSIVA APROPIADA Y EFICAZ.
							3	2X2	3	UBICACIÓN DEFENSIVA APROPIADA Y EFICAZ.
							4	TEMPORIZACION EN INFERIORIDAD 3X2	4	UBICACIÓN DEFENSIVA APROPIADA Y EFICAZ.
							5	3X3CONTRES PORTERIAS	5	UBICACIÓN DEFENSIVA APROPIADA Y EFICAZ.
			2	PRINCIPIOS DEFENSIVOS	FORTALECER LA CAPACIDAD DE MARCAJES Y	6 HORAS	1	DESPEJES AEREOS INTENTANDO INTRODUCIR EL	1	INTERPRETAR E INTERRUMPIREL

					COOPERACION CON EL COMPAÑERO.			BALON EN PEQUEÑAS PORTERIAS.		ATAQUE A RECIBIR.
							2	CORTAR YJUGAR EL BALON	**2**	INTERPRETAR E INTERRUMPIR EL ATAQUE A RECIBIR.
							3	DEFENSA EN ZONA	**3**	INTERPRETAR E INTERRUMPIR EL ATAQUE A RECIBIR.
							4	MARCAJE PERSONAL	**4**	INTERPRETAR E INTERRUMPIR EL ATAQUE A RECIBIR.
							5	SISTEMAS 4-4-2, 4-3-3 Y 4-5-1.	**5**	INTERPRETAR E INTERRUMPIR EL ATAQUE A RECIBIR.
			3	PRINCIPIOS OFENSIVOS	CREAR IDENTIDAD DE APERTURA DE CAMPO Y GANAR LINEA DE FONDO.	6 HORAS	**1**	INICIODEL JUEGO 4 DEFENSAS 1 PIVOTE	**1**	AFIANZAR Y APLICARIDEA DE JUEGO
							2	INICIO DEL JUEGO CON OPOSICION	**2**	AFIANZAR Y APLICARIDEA DE JUEGO
							3	INICIO DEL JUEGO CON CAMBIO DE ORIENTACION	**3**	AFIANZAR Y APLICARIDEA DE JUEGO
							4	ACCION COMBINADA 5 JUGADORES	**4**	AFIANZAR Y APLICARIDEA DE JUEGO
							5	INICIAO DEL JUEGO SALIDA POR BANDA	**5**	AFIANZAR Y APLICAR IDEA DE JUEGO

			4	PRINCIPIOS OFENSIVOS	SUPERAR EL 1X1 DOMINAR LA PARED.	6 HORAS	1	CIRCULACION DE INICIO EN 3-5-2	1	INICIAR ATAQUE DESDE PROPIO CAMPO.
							2	INICIODEL JUEGO ESCAPANDO DE PRESION.	2	INICIAR ATAQUE DESDE PROPIO CAMPO.
							3	PARED CORTA Y LARGA.	3	INICIAR ATAQUE DESDE PROPIO CAMPO.
							4	SISTEMAS 4-4-2 Y 4-5-1.	4	INICIAR ATAQUE DESDE PROPIO CAMPO.
							5	JUGADAS PREPARADAS, BALONPARADO.	5	INICIAR ATAQUE DESDE PROPIO CAMPO.
			5	PRINCIPIOS OFENSIVOS	PERFECCIONAR LOS ELEMENTOS TECNICOS.	6 HORAS	1	PASE ENTRE LINEAS YREMATE	1	DOMINAR ELEMENTOS TECNICOS.
							2	PASE AL ESPACIO Y REMATE	2	DOMINAR ELEMENTOS TECNICOS.
							3	CONTROL, CONDUCCION, PASEYREMATE.	3	DOMINAR ELEMENTOS TECNICOS.
							4	REMATE DE CABEZA.	4	DOMINAR ELEMENTOS TECNICOS.
							5	REAMATEA RAS DE PISO YMEDIA ALTURACON EL PIE.	5	DOMINAR ELEMENTOS TECNICOS.
		FISICO	1	RESISTENCIA AEROBICA		5 HORAS	1	PARTIDO CON COMODINES	1	CONTROLAR EL CANSANCIO

										DURANTE EL EJERCICIO
							2	COMBINACON EL JUGADOR DE LA JAULA	**2**	CONTROLAR EL CANSANCIO DURANTE EL EJERCICIO
							3	7X7 DOS ARCOS	**3**	CONTROLAR EL CANSANCIO DURANTE EL EJERCICIO
							4	PARTIDO 1 PORTERIA GRANDE YDOS PEQUEÑAS	**4**	CONTROLAR EL CANSANCIO DURANTE EL EJERCICIO
							5	MEJORAR LAS LINEAS DE PASE	**5**	CONTROLAR EL CANSANCIO DURANTE EL EJERCICIO
			2	JUEGOS DE VELOCIDAD	DESARROLLAR LA VELOCIDAD	5 HORAS	**1**	DOS CONTRA UNO	**1**	RECORRER LA DISTANCIA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
							2	CADAUNO EN SU ESPACIO	**2**	RECORRER LA DISTANCIA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
							3	CENTROS LATERALES	**3**	RECORRER LA DISTANCIA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
							4	PASE,CAMBIO DE ORIENTACION Y REMATE.	**4**	RECORRER LA DISTANCIA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE

							5	POSESION Y SPRINT	5	RECORRER LA DISTANCIA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
			3	COORDINACION	MEJORAR LA CAPACIDAD COORDINATIVA	5 HORAS	1	PASE ELEVADO Y PASE DIAGONAL	1	REALIZAR MOVIMIENTOS COMBINADOS PARA EJERCER UN ELEMENTO TECNICO
							2	LLEGADA CON PASE DE LA MUERTE	2	REALIZAR MOVIMIENTOS COMBINADOS PARAEJERCER UN ELEMENTO TECNICO
							3	EL JUGADOR DEBERA PASAR ENTRE CONOS COLOCADOS EN LINEA RECTA IDA Y VUELTA.	3	REALIZAR MOVIMIENTOS COMBINADOS PARA EJERCER UN ELEMENTO TECNICO
							4	EL JUGADOR DEBERA PASAR UNA ESCALERA COLOCADA EN EL SUELO CON LA MAXIMA VELOCIDAD POSIBLE,COGER EL BALON Y REMATAR AL ARCO.	4	REALIZAR MOVIMIENTOS COMBINADOS PARA EJERCER UN ELEMENTO TECNICO
							5	DOS JUGADORES FRENTE A FRENTE DEBERA PASARSE	5	REALIZAR MOVIMIENTOS COMBINADOS

								EL BALON EN UN SOLO TOQUE.		PARA EJERCER UN ELEMENTO TECNICO
			4	VELOCIDAD	FORTALECER LA CAPACIDAD DE VELOCIDAD	5 HORAS	1	CARRERA EN SPRINT REALIZANDO SLALOM	1	RECORRER LA DISTANCIA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
							2	APOYO AMBOS PIES EN ESCALERA CON ACELERACION	2	RECORRER LA DISTANCIA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
							3	CARRERA EN SPRITN REALIZANDO ZIGZAG	3	RECORRER LA DISTANCIA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
							4	SALTOS A PIES JUTNOS POR ENCIMA DE VALLAS YACELERACION	4	RECORRER LA DISTANCIA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
							5	AMPLITUD INTRUDUCIENDO UN PIE EN CADA ARO.	5	RECORRER LA DISTANCIA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
			5	FLEXIBILIDAD	DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE ELONGACION MUSCULAR	5 HORAS	1	CORTE Y DESPEJE CON DOS PORTERIAS	1	AMPLIAR EL RANGO DE MOVIMIENTO
							2	EVITA QUE EL BALONPASE	2	AMPLIAR EL RANGO DE MOVIMIENTO
							3	DESPLAZARSE A VOZ DEMANDO	3	AMPLIAR EL RANGO DE MOVIMIENTO

							4	SALTO YPARADA	4	AMPLIAR EL RANGO DE MOVIMIENTO
							5	ESTIRADAS CONTINUAS	5	AMPLIAR EL RANGO DE MOVIMIENTO
		TEORICO	1	CONOCIMIENTO REGLAMENTO DE FUTBOL	CONOCER LA REGLAMENTACION DEPORTIVA	1 HORA	1	EXPOSICION REGLAMENTO	1	CONOCER Y APROPIAR EL REGLAMENTO
							2	PARTIDO PRACTICA	2	VIVENCIAR EL REGLAMENTO
							3		3	
							4		4	
			2	REGLAS MAS IMPORTANTES	IDENTIFICAR REGLAS BASICAS	1 HORA	1	EXPOSICION REGLAMENTO	1	CONOCER Y APROPIAR EL REGLAMENTO
							2	PARTIDO PRACTICA	2	VIVENCIAR EL REGLAMENTO
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			3	ANALISIS DE LO APRENDIDO LO INTERNALIZADO DE LOS PRINCIPIOS DEPORTIVOS Y SOCIALES INCORPORADOS	INTERIOZAR LOS ASPECTOS DEPORTIVOS Y SOCIALES VIVENCIADOS	1 HORA	1	RETROALIMENTACION DEPORTIVA	1	APROPIACION ELEMENTOS DEPORTIVOS REALIZADOS
							2	RETROALIMENTACION SOCIAL	2	APROPIACION ELEMENTOS SOCIALES EXPERIMENTADOS
							3		3	

			4	ANALISIS DE LAS FALTAS MAS COMUNES	CORREGIR Y ELIMINAR FALTAS	1 HORA	1	SITUACIONES REALES DEJUEGO	1	ELIMINAR Y APROPIAR INFRACCIONES COMUNES EN EL JUEGO
							2		2	
							3		3	
			5				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			1	DESARROLLO DE RELACIONES INTERPERSONALES	CONSTRUIR LAZOS DE COLABORACION EN EL EQUIPO	1 HORA	1	EXPOSICION TRABAJO EN EQUIPO	1	TRABAJA EN EQUIPO POR UN OBJETIVO COMUN
							2		2	
							3		3	
			2	INCENTIVAR EL DESARROLLODE LA PERSONALIDAD	INCENTIVAR EL RESPETO POR LA PERSONALIDAD DE LOS COMPAÑEROS	1 HORA	1	EXPOSICION RESPETO POR LAS DIFERENCIAS PERSONALES	1	RESPETA COMPORTAMIENTOS E IDEAS DE LOS DEMAS

PSICO SOCIAL VOLUTIVO

			3	DESARROLLAR EL EQUILIBRIO DE LAS ACTITUDES PROPIAS DEL DEPORTE	FORTALECER EL APRENDIZAJE GANADOR Y EL COMPORTAMIENTO EN LA DERROTA	1 HORA	1	EXPOSICION VIVENCIAS EMOCIONALES OCASIONADAS POR EL JUEGO	1	CONTROLAR EMOCIONES DURANTE Y DESPUES DEL JUEGO
							2		2	
			4	MOTIVAR EL RESPETO POR EL REGLAMENTO Y LOS ADVERSARIOS	PROPICIAR UN AMBIENTE ARMONICO	1 HORA		ACUERDOS VERBALES SOBRE EL COMPORTAMIENTO EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO		POSEE UN COMPORTAMIENTO ADECUADO PERMITIENDO QUE EL TRANSCURSO DE LA SESION SEA EL PLANEADO
			5							

RECREACION:	SEREALIZA CAMINATAS ECOLOGICAS, PINTURA,JUEGOS TRADICIONALES Y AEROBICOS
OBJETIVO:	Motivar a los niños y niñas a que por medio de actividades recreativas ocupen su tiempo libre ya que los beneficia para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, actitudes, comportamientos y valores.

FECHA DE ENTREGA	**01de agosto 2002**	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**JOHOBANY MORENO ORJUELA**	
MUNICIPIO	**EL PEÑON-Cundinamarca**	



IDEPORTES CUNDINAMARCA"

AS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUTBOL	PERFECCIONAMIENTO	TECNICO	1	CONTROL DIRIGIDO	MEJORAR EL CONTROL ORIENTADO ENLAS CATEGORIAS GRANDES	6 HORAS	1	UN EJERCICIO TECNICO, SENCILLO PERO DINAMICO,PARA DESARROLLAR EL CONTROL ORIENTADO Y PASE CON MOVIMIENTOS EN EL PERIMETRO DE UN CUADRO.	1	DESARROLLA EL CONTROLA DE BALON A DIFERENTES DISTANCIAS
							2	SE UBICARA UNA FILA AL LADO DE LA ESQUINA Y LA OTRA SALDRA DE FRENTE DEL ARCO, LOS COMPAÑEROS QUE ESTAN EN LA ESQUINA LE SACAN CON LA MANO AL CENTRO DONDE EL OTRO COMPAÑERO REALIZA UN CONTROL ORIENTADO AL ARCO.	2	REALIZA CON VELOCIDAD DESPLAZAMIENTOS DE UN LADO A OTRO CON CONTROL DE BALON
							3	BALONPARADO PARA HACER EL CONTROL DIRIGIDO A PORTERIA	3	REALIZA EL LANZAMIENTO AL ARCO CON SEGURIDAD

							4	CIRCULO CON LOS TODOS LOS DEPORTISTAS MENOS UNO QUE SE UBICARA EN EL CENTRO QUIEN REALIZA EL CONTROL ORIENTADO SE ORDEN NUMERICO.	4	REALIZA PASES UTILIZANDO BORDE INTERNO Y EXTERNO
							5	SE UBICARAN DENTRO DE LOS AROS EN FORMA DE CIRCULO MENOS UNA PERSONA QUE ESTARA EN EL CENTRO.A LA SEÑAL DEL PROFESOR SE DESPLAZARAN A OTRO ARO SIN QUE LE GANE LA PERSONA QUE ESTA EN EL CENTRO.	5	IDENTIFICA QUE ESPACIOS OCUPAR DE MANERA SEGURA YPRESISA
			2	PASE Y CONDUCCION	PERFECIONAR EL GESTO TECNICODE PASE Y CONDUCCION	6 HORAS	1	GRUPOS DE 3 JUGADORES FORMADO TRIANGULO O DE 4 CON DOS BALONES QUE CIRCULAN EN LOS MIEMBROS DEL GRUPO, SIN QUE UN BALONALCANCE A OTRO	1	REALIZA CON VELOCIDAD LA TRIANGULACION DE BALON SIN PERDER LA UBICACIÓN DE LOS COMPAÑEROS
							2	LOS JUGADORES SEPASAN EL BALON SIN QUE TOQUE NINGUNO DE LOS CONOS DISTRIBUIDOS EN EL TERRENO DE JUEGO	2	DESARROLLA CON AGILIDAD LA CONDUCCION DE BALONSINTOCAR LOS OBSTACULOS
							3	FORMAN UN CIRCULO TODOS MENOS UNO SITUADO EN EN EL CENTRO QUE REALIZAPASES.	3	REALIZA LA RECEPCION Y PASE CON LA TECNICA ADECUADA
							4	JUGAR UN PARTIDO EN DONDE LOS PARTICIPANTES SOLO PUEDEN JUGAR A DOS TOQUE COMO MAXIMO	4	REALIZA EL PASE DE PRIMERA INTENCION SIN PERDER EL CONTROL DEL MISMO.

							5	LOS JUGADORES SE COLOCAN POR PAREJASCON UN BALON EN DOS CONOS DEJANDO UN TERCER CONO LIBRE. EL JUGADOR LE PASA EL BALON A SU COMPAÑERO YSE DIRIGEA OCUPAR EL CONO QUEESTA LIBRE.	5	IDENTIFICA LOS ESPACIOS LIBRES PARA RECIBIR EL BALON.
			3	REGATE Y DRIBLING	PRACTICAR HABILIDADES ANTE LOS ADVERSARIOS	6 HORAS	1	ACCIONES DE 1 CONTRA 1. POSEEDOR DEL BALON PUEDE APOYARSE EN SU PORTERO Y EN DOS COMODINES SITUADOS EN LOS LATERALES DEL CAMPO, EL JUGADOR QUE MARCA EL GOL SEQUEDA DENTRO Y EL JUGADOR QUE HA PERDIDO SALE FUERA.	1	IDENTIFICA LAS DIFERENTES ZONAS PARA CAMBIAR DE ROLES.
							2	EN GRUPOS REALIZAN UNA DINAMICA DECONDUCCION YREGATE.	2	REALIZA EL REGATE CON LA TECNICA ADECUADA
							3	TRABAJO TECNICO PORTRIOS	3	REALIZA DE MANERA COORDINADA Y EJECUTA LA TECNICA DE REGATE.
							4	LLEGADAS PORAMBAS BANDAS	4	IDENTIFICA EL DESPLAZAMIENTO SPORLAS BANDAS Y REGRESA DE MANERA ORDENADA
							5	TIRO LATERAL TRAS PAREDES	5	DOMINA EL BALON SORTEANDO OBSTACULOS Y REALIZANDO PASES AL COMPAÑERO

			4	REMATE	EJECUTAR EL TIRO A PORTERIA CON POTENCIA Y PRESICION	6 HORAS	1	CIRCUITO TECNICO DE FINALIZACION	1	
							2	TRIANGULAZION DE PASES Y REMATE A PORTERIA	2	PRACTICA LA POTENCIA Y PRESICIONEN EL REMATE A PORTERIA
							3	EJERCICIODECONDUCCION, PARED Y REMATE	3	CORREGE Y MEJORA SU TECNICA DE CONDUCCION Y REMATE
							4		4	
							5		5	
			5				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
		TACTICO	1	REPLIEGUE	ORGANIZAR EL EQUIPO ANTE LA PERDIDA DEBALON, Y VOLVER A LA POSICION FIJADA	5 HORAS	1	EL TRABAJO CONSISTE EN UN PARTIDO MODIFICADO, FIJANDO POSICIONES INICIALES EN CADA EQUIPO, DONDE SE EJECUTARA REPLIEGUEINTENSO ANTE LA PERDIDA DE UN BALON.	1	RETROCEDE DE MANERA RAPIDA Y SE POSICIONA SIN DEJAR VENTAJAAL RIVAL.
							2	VIGILANCIA	2	DESARROLA CONCENTRACION A LOS MOVIMIENTOS DE SU COMAPEÑERO
							3		3	
							4		4	

						5		5	
			2	TACTICA DEFENSIVA	PRACTICAR LOS PRINCIPIOS DE LA DEFENSA Y BUSCAR LA MEJOR POSICION DE ACUERDO A SUS CARACTERISTICAS	5 HORAS	1	VIGILANCIA: PARTIDO MODIFICADO EN ZONA DE COMODIN NO SE PUEDE ENTRAR, PARA FINALIZAR LA JUGADA DEBE SER POR CENTRO DEL COMODIN.	1	MANEJA LOS TIEMPOS Y ESPACIOS
							2	ANTICIPACION Y INTERCEPTACION	2	DEFIENDE SU ZONA SIN BALON
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			3	TACTICA OFENSIVA	PRACTICAR LOS PRINCIPIOS DE LA OFENSIVA Y BUSCAR LA MEJOR POSICION DE ACUERDO A SUS CARACTERISTICAS	5 HORAS	1	CONTRO DEL JUEGO: INTENTAR CREAR SUPERIORIDADES EN LAS ZONAS DELIMITADAS CON LA AYUDA DE LOS COMODINES PARA TENER EL CONTROL DEL JUEGO Y APROVECHAR SU DESORGANIZACIÓN RIVAL PARA ATACAR SUPORTERIA.	1	DESARROLLA AGILIDAD MENTAL
							2	CONSERVACION DEL BALON	2	DOMINA EL BALON BAJO PRESION
							3	CAMBIOS DE ORIENTACION	3	EJECUTA LOS MOVIMIENTOS DE FORMA EFICAZ
							4	VIGILANCIAS OFENSIVAS	4	VIGILA LOS MOVIMIENTOS DEL EQUIPO CONTRARIO
							5	DESMARCACIONES	5	ANTICIPA LA ACCIONES DE JUEGO
			4	SISTEMAS DE JUEGO	PRACTICAR LOS MOVIMIENTOS DE LAS TACTICAS	5H	1	DESDOBLAMIENTOS	1	DESARROLLA EL EJERCCIO CON CALIDAD

							2	PROGRESION EN ATQUE	2	ANTICIPA EL BALON Y APOYA A LOS COMAPÑEROS EN SUS POSICIONES
							3	RITMODEJUEGO Y ATAQUES	3	TRABAJA LAS CAPACIDADES FISICAS
							4	SISTEMA DEJUEGO 1-4-4-2	4	PERSISTE EN MEJORAR LOS MOVIMIENTOS EN CADA REPETICION
							5	SISTEMA DEJUEGO 1-5-3-2	5	SE APROPIA Y DEFIENDE SU POSICION A COMO DE LUGAR
			5				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
		FISICO	1	COORDINACION	OPTIMIZAR POR MEDIO DE DISTINTAS ACTIVIDADES MOVIMIENTOS QUE PERMITAN LLEVAR A CABO LA TECNICA DE DISTINTOS MOVIMIENTOS	5 HORAS	1	EQUILIBRIO REFLEJO	1	
							2	EQUILIBRIO VOLUNTARIO YDINAMICO.	2	
							3	JUEGOS DEMALABALRES	3	COORDINA
							4	CIRCUITO DECOORDINACION	4	MUEVE LOS MUSCULOS QUE HA TRABAJADO DE FORMA EXTREMADAMENTERAPIDA Y EFICAZ.

					IMPLICADOS EN EL FUTBOL.		5	SALTO, CARRERA, SPRINT Y CAMBIOS DE DIRECCION	5	
			2	RESISTENCIA	TRABAJAR LA RESISTENCIA AEROBICA Y ANAEROBICA	5 HORAS	1	TROTEANIMADO	1	MANEJA UN RITMO MODERADO Y CONTROLA LA RESPIRACION
							2	GRADAS	2	MANEJA LOS TIEMPOS PARA NO GENERAR FATIGA
							3	CIRCUITO DERESITENCIA	3	CONTROLA SU CUERPO
							4		4	
							5		5	
			3	VELOCIDAD	MEJORAR EN LOS TIPOS DE VELOCIDAD	5 HORAS	1	BALON CORREDOR : UN JUGADOR LA LIGA(PARA Y ATRAPA) Y LE DENOMINAREMOS EL GATO , QUE LLEVA UN BALON CON LAS MANOS Y DEBE ATRAPAR EL RESTO DEJUGADORES TOCANDOLOS CON ELLA PERO SIN SOLTARLA	1	AUMENTALA VELOCIDAD PROGRESIVAMENTE
							2	LOS BRUJOS : UN JUGADOR PERSIGUE A LOS DEMAS INTENTANDO ATRAPARLOS, LOS JUGADORES CUANDO SON TOCADOS POR EL BRUJO DEBEN QUEDARSEN INMOVILES EN SU SITI. CUALQUIERJUGADOR LIBRE PUEDE SALVAR A SUS COMPAÑEROS.	2	DESARROLLA AGILIDAD CORPORAL Y MENTAL
							3	CIRCUITO DEVELOCIDAD CON BALON	3	COORDINA LOS ESPACIOS Y TIEMPO
							4		4	
							5		5	

			4	FUERZA - POTENCIA	OBTENER NIVELES OPTIMOS DE FUERZA Y POTENCIA POR MEDIO DE LA PLIOMETRIA.	5 HORAS	1	ZANCADAS LATERALES ODIAGONALES CON CARGA	1	
							2	PASOS LATERALES CON BANDA DE RESISTENCIA,STEP UPS LATERALES.	2	
							3	ABDOMINALES,SENTADILLAS CON PESO,	3	CONTROLA LA RESPIRACION NORMAL
							4	CONCENTRACIONCONCENTRICA EN CUADRICEPS	4	REALIZA EL EJERCICIOAL 100%
							5	PRENZA Y ZANZADA CON DESPLAZAMIENTOS HACIA ADELANTE.	5	FORTALECE EL TRENINFERIOR
			5	FLEXIBILIDAD	MANTENER EL MUSCULO EN BUENAS CONDICIONES	5 HORAS	1	EJERCICIOS DE STRETCHING	1	TRABAJA LA ELASTICIDAD POR GUSTO
							2	ESTIRAMIENTOS DE RECUPERACION AL FINALIZAR EL ENTRENAMIENTO	2	ESTIRA A CONCIENCIA PARA EVITAR FUTURAS LESIONES
							3	MASAJES DERECUPERACION Y RELAJAMIENTO MUSCULAR	3	EVITA ROTURAS O MICRO ROTURAS INESPERADAS Y R
							4		4	
							5		5	
		TEORICO	1	REGLAMENTO	ACTUALIZAR A LOS JUGADORES DE LAS MODIFICACIONES DEL REGLAMENTO	1 HORA	1	MIRAR LAS DIFERENCIAS DE LAS REGLAS	1	ANALIZA LAS VENTAJAS PARA APROVECHARLAS AL MAXIMO
							2	EXPONER POR CADA JUGADOR UNA REGLA	2	PONE EN PRACTICA EL REGLAMENTO EXPUESTO

							3	EXPLICAR CON ELEMENTOS EN EL TERRENO DE JUEGO ACCIONES DE JUEGO DONDE CADA UNO DEBE MENCIONAR QUENUMERO DE REGLA SE ESTA VIENDO	3	USA ELEMENTOS PARA ACLARAR DUDAS
							4		4	
			2	VIDEOS	M EJORAR LOS MOVIMIENTOS Y DECISIONES EN CADAINSTANTE DE JUEGO	1 HORA	1	ESCUCHAR DOCUMENTALES DE DEPORTISTAS	1	REFLEXIONA DE COMO LLEGARA CUMPLIR LOS SUEÑOS
							2	OBSERVAR LOS VIDEOS DELOS PARTIDOS JUGADOS	2	PLANTEA SOLUCIONES A LOS ERRORES EN CAMPO DEJUEGO
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			3	LESIONES	MANTENER EL MUSCULO EN BUENAS CONDICIONES Y EVITARLESIONES	1 HORA	1	CONOCER LA MAGNITUD QUETRAEUNA LESION	1	CONOCE
							2	SABER LOS TIPOSDE LESION Y EL TIEMPO DERECUPERACION	2	INDAGA SOBRE LESIONES EN FUTBOL
							3	INVESTIGAR CUAL ES EL COSTO DE LAS LESIONES MAS FRECUENTES EN EL FUTBOL.	3	INVESTIGA LA PARTE MONETARIA QUE OCACIONA UNA LESION

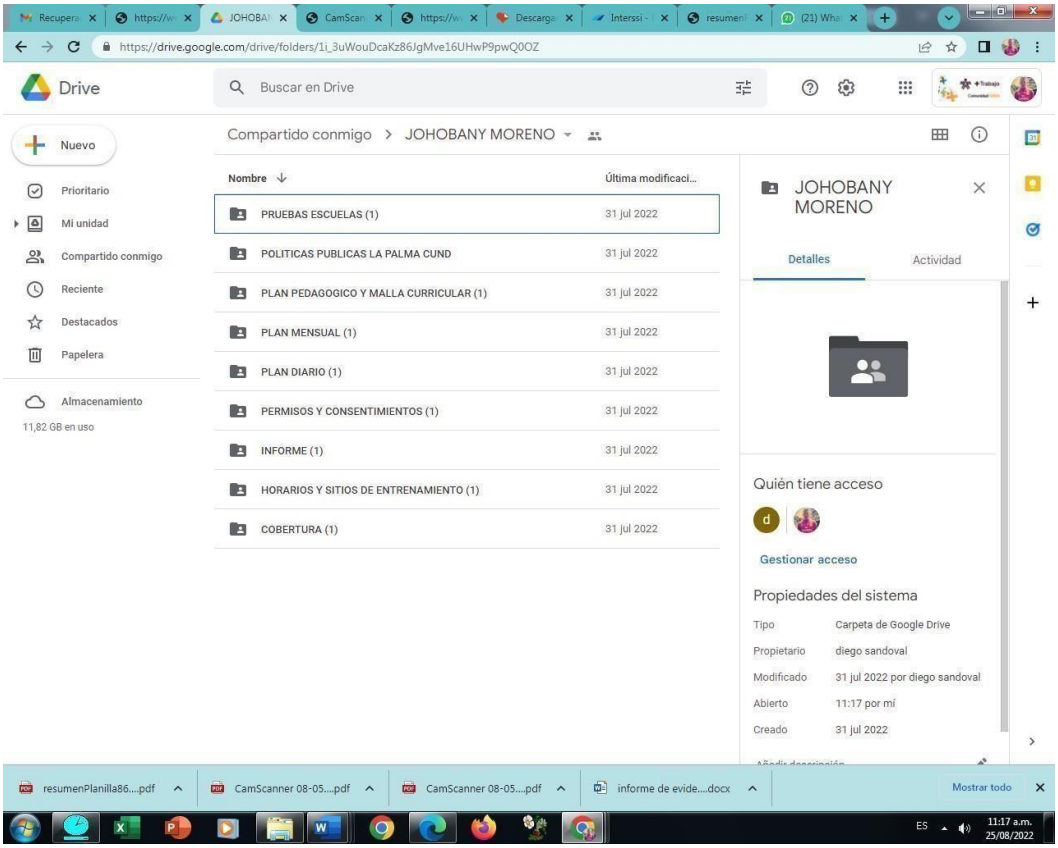
			4	TACTICA	APRENDER LOS NUEVOS METODOS DE LA TACTICA	1 HORA	1	DIFERENCIAR LOS SISTEMAS DE JUEGO	1	ANALIZA LOS SISTEMAS DE JUEGO
							2	EXPLICAR LOS PRINCIPIOS DEFENSIVOS	2	REPAZA TODOS LOS MOVIMIENTOS VISTOS ANTERIORMENTE
							3	EXPLICAR LOS MOVIMIENTOS OFENSIVOS POR ALGUNOS DEPORTISTAS	3	DESARROLLA ACTIVIDADES PARA COMPRENDER LOS MOVIMIENTOS
							4		4	
							5		5	
			5			1 HORA	1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	1	MOTIVACION	FORTALECER LA FUERZA INTERIOR PARA LUCHAR POR LAS METAS	1 HORA	1	MIRAR PELICULA DE JUEGO DE HONOR	1	REFLEXIONA Y SACA SUS PROPIAS CONCLUSIONES
							2	SUPERAR PRUEBAS FISICAS	2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			2	COMUNICACIÓN	AUMENTAR LA VENTAJA DE TOMA DE DECISIONES	1 HORA	1	COMUNICACIÓN ENTRE COMPAÑEROS	1	CONTRIBUYE A AUMENTAR LA CONCENTRACION Y LA ATENCION

							2	VISITAR UN LUGAR NUEVO Y BUSCAR TRANMITIR UN MENSAJES A PERSONAS EXTRAÑAS.	2	EXPERIMENTA COSAS NUEVAS E INTERACTUA CON NUEVAS PERSONA
							3	FORMAR GRUPOS DE 3 O 4 PERSONAS CADA EQUIPO RECIBIRA UN SOBRE DE TARJETAS CORTADAS Y MEXCLADAS	3	APRENDE CULTURAS NUEVAS
							4		4	
							5		5	
			3	RELACIONES INTERPERSONALES	INTERACTUAR LOS ENTRENADORES CON LOS PADRES DE FAMILIA E HIJOS	1 HORA	1	FOMENTAR ACTIVIDADES DIFERENTES AL FUTBOL COMO IR A MONSERRTE O TENER OTROS ESPACIOS DONDE SE PUEDA VIVIR UNA EXPERIENCIA NUEVA A LOS NIÑOS	1	SE DISTRAE CON TALLERES EXTRAS DEL FUTBOL
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			4				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	
							5		5	
			5				1		1	
							2		2	
							3		3	
							4		4	

							5		5	

RECREACION:	REALIZAR ENCUENTROS DEPORTIVOS, CAMINATAS, REFORESTACION AL MEDIO AMBIENTE Y PELICULAS DE REFLEXION.
OBJETIVO:	Motivar a los niños y niñas a que por medio de actividades recreativas ocupen su tiempo libre ya que los beneficia para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, actitudes, comportamientos y valores.

FECHA DE ENTREGA	**01 de AGOSTO 2022**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**JOHOBANY MORENO ORJUELA**
MUNICIPIO	**EL PEÑON-Cundinamarca**


https://drive.google.com/drive/folders/1i_3uWouDcaKz86JgMve16UHwP9pwQ0OZ
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Prioritario
Mi unidad
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
11,82 GB en uso
Compartido conmigo > JOHOBANY MORENO
Nombre
Última modificaci...
PRUEBAS ESCUELAS (1) 31 jul 2022
POLITICAS PUBLICAS LA PALMA CUND 31 jul 2022
PLAN PEDAGOGICO Y MALLA CURRICULAR (1) 31 jul 2022
PLAN MENSUAL (1) 31 jul 2022
PLAN DIARIO (1) 31 jul 2022
PERMISOS Y CONSENTIMIENTOS (1) 31 jul 2022
INFORME (1) 31 jul 2022
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO (1) 31 jul 2022
COBERTURA (1) 31 jul 2022
JOHOBANY MORENO
Detalles
Actividad
Quién tiene acceso
Gestionar acceso
Propiedades del sistema
Tipo Carpeta de Google Drive
Propietario diego sandoval
Modificado 31 jul 2022 por diego sandoval
Abierto 11:17 por mí
Creado 31 jul 2022
resumenPlanilla86....pdf
CamScanner 08-05....pdf
CamScanner 08-05....pdf
informe de evide....docx
Mostrar todo
ES
11:17 a.m.
25/08/2022

INICIACION	
	
FECHA Y LUGAR:06/12/2022 sabaneta	**FECHA Y LUGAR:09/12/2022 sabaneta**
	
FECHA Y LUGAR:20/12/2022 sabaneta	**FECHA Y LUGAR:22/12/2022 sabaneta**

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR:13/12/2022 sabaneta	**FECHA Y LUGAR:16/12/2022 sabaneta**
	
FECHA Y LUGAR:20/122022	**FECHA Y LUGAR:22/12/2022 sabaneta**

PERFECIONAMIENTO	
	
FECHA Y LUGAR:08/12/2022 sabaneta	**FECHA Y LUGAR:13/122022**
	
FECHA Y LUGAR: 20/12/2022	**FECHA Y LUGAR:22/12/2022**