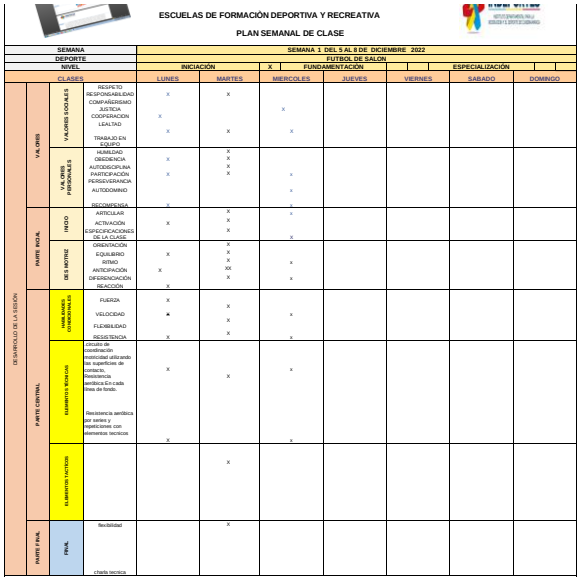
EVIDENCIAS INFORME 06 MES DE DICIEMBRE - CTO 1062 -2022			
Nombre del contratista	JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS		
Número de identificación	1070706 159	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	01 DICIEMBRE 2022 AL 21 DICIEMBRE 2022	**No de Registro Presupuestal**	RES- -2022002370 21/ 07/ 2022
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA			
Obligaciones específicas:		**Actividades realizadas:**	
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.			

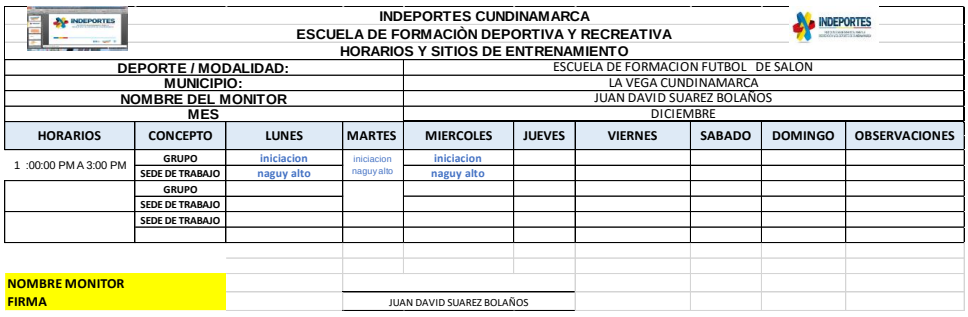
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica,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

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN SEMANAL DE CLASE

SEMANA			SEMANA 1 DEL 5 AL 8 DE DICIEMBRE 2022							
DEPORTE			FUTBOL DE SALON							
NIVEL			INICIACIÓN		X	FUNDAMENTACIÓN		ESPECIALIZACIÓN		
CLASE			LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
DESARROLLO DE LA SESION	V.A. ORIS	VALORES SOCIALES	RESPETO RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO JUSTICIA COOPERACION LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO	x x x	x x	x x				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD OBEDIENCIA AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN PERSEVERANCIA AUTODOMINIO RECOMPENSA	x x x	x x x	x x				
	PARTE INICIAL	INICIO	ARTICULAR ACTIVACIÓN ESPECIFICACIONES DE LA CLASE	x	x x x	x x				
		DE 5 MOTRIZ	ORIENTACIÓN EQUILIBRIO RITMO ANTICIPACIÓN DIFERENCIACIÓN REACCIÓN	x x x	x x x XX x	x x				
	PARTE CENTRAL	HABILIDADES MOTRICES	FUERZA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD RESISTENCIA	x x	x x x	x x				
		ELEMENTOS TECNICOS	circulo de coordinación motricidad utilizando las superficies de contacto. Resistencia aerobica En cada tiras de fondo. Resistencia aerobica por series y repeticiones con elementos tecnicos	x x	x x	x x				
		ELEMENTOS TACTICOS			x					
	PARTE FINAL	FINAL	flexibilidad charla tecnica		x					

Plan mensual de acuerdo al requerimiento de la obligación

3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	ESCUELA DE FORMACION FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO:	LA VEGA CUNDINAMARCA
NOMBRE DEL MONITOR	JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS
MES	DICIEMBRE

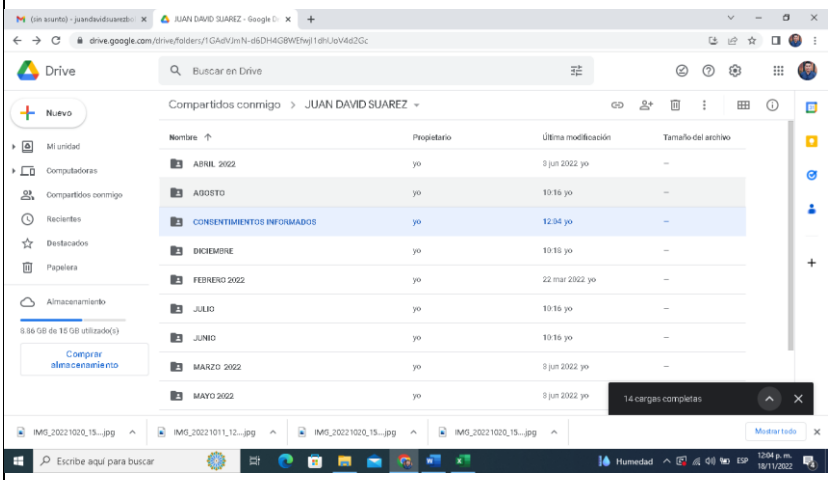
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
1 :00:00 PM A 3:00 PM	GRUPO	iniciacion	iniciacion	iniciacion					
	SEDE DE TRABAJO	naguy alto	naguy alto	naguy alto					
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR	
FIRMA	JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS

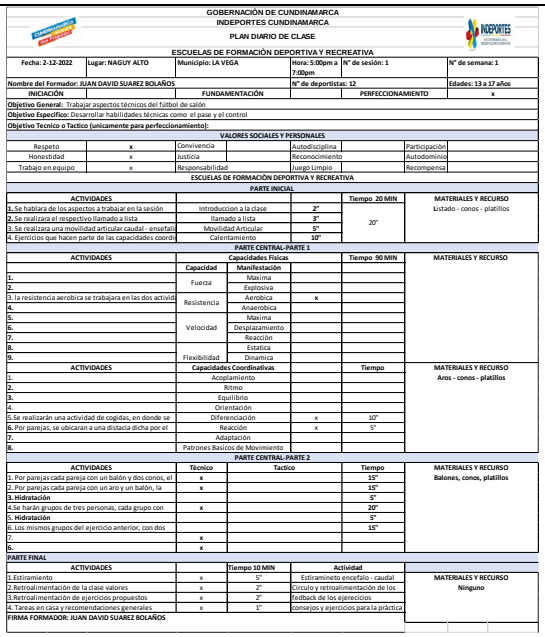
	ANEXO 1 HORARIOS DE CLASE, POBLACION, PLAN MENSUAL, PLAN DIARIOS. CARGADAS EN SECOP II PDF PLAN PEDAGOGICO Y MALLAS PEDAGOGICAS.
Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO ANEXO 2 COBERTURA DE POBLACIÓN ANEXO 3 LOS LISTADOS DE DEPORTISTAS REGISTRADOS

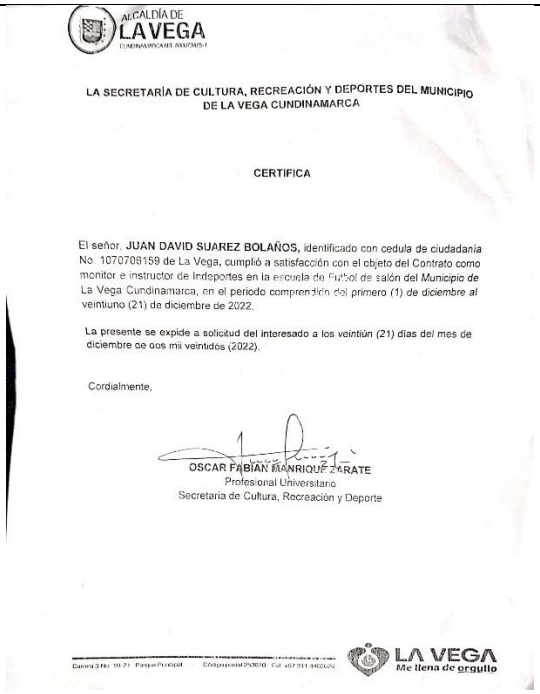
BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Víctimas del Conflicto Armado Masculino	Víctimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	6	2		6		2									8
7 AÑOS															0
8 AÑOS															0
9 AÑOS	9			9											9
10 AÑOS	8			8											8
11 AÑOS	5	5		5		5									10
12 AÑOS	5	2		5		2									7
13 AÑOS															0
14 AÑOS															0
15 AÑOS	8	3		8		3									11
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	41	12		41		12									53

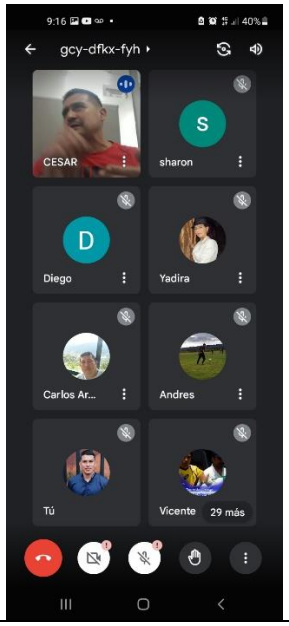
organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	

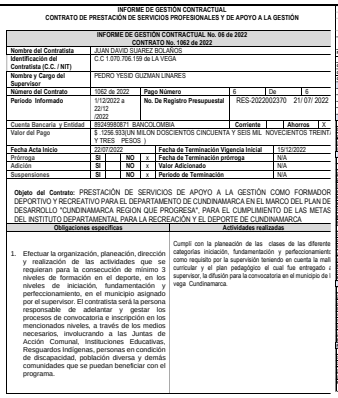
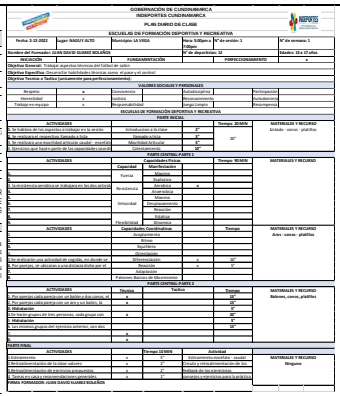
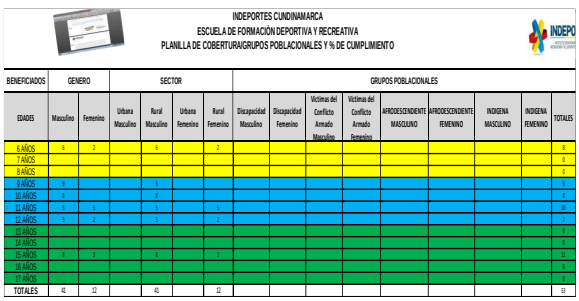
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 BUEN USO DE LA INDUMENTARIA OTORGADA POR INDEPORTES
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones 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.	GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 1/12/2022 Lugar: NAGUY ALTO Municipio: LA VEGA Hora: 3 a 5 pm N° de sesión: 1 N° de semana: 1 Nombre del Formador: JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS N° de deportistas: 10 Edades: 9 A 12 INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN PERFECCIONAMIENTO Objetivo General: desplazarse por la cancha y conocer la zonas del portero y jugadores Objetivo Específico: señalar la zona del portero y de los jugadores Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): VALORES SOCIALES Y PERSONALES Respeto / Convivencia / Autodisciplina / Participación Honestidad / Justicia / Reconocimiento / Autodominio Trabajo en equipo / Cumplimiento / Juego Limpio / Recompensa DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE PARTE INICIAL ACTIVIDADES — Tiempo 20 MIN — MATERIALES Y RECURSO AUTOCARGA 1. explicacion del desarrollo de la calse — Introduccion a la clase — 2 2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir con — llamado a lista — 4 3. movimietos de articulacion miembros superiores e — Movilidad Articular — 6 4. desplazamientos variados — Calentamiento — 8 PARTE CENTRAL-PARTE 1 ACTIVIDADES — Capacidades Fisicas — Tiempo 90 MIN — MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES Capacidad / Manifestaciòn 1. CARRERA DE CABALLOS — Fuerza — Maxima 2. velocidad pura — Explosiva 3. Ejercicios de intensidad moderada — Resistencia — Aerobica — 15 4. abdominales y flexión de piernas — Anaerobica 5. velocidad de repetición de movimientos — Velocidad — Maxima 6. ejercicios con diagonales — Desplazamiento — 10 7. ejercicios gestuales reaccionando a un — Reacciòn — 10 8. ejercicios de flexibilidad — Estatica — 10 9. — Flexibilidad — Dinamica ACTIVIDADES — Capacidades Coordinativas — Tiempo — MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES 1. ubicarsen en la mitad, zona arco o defensa — Acoplamiento — 10 2. ejercicios de coordinación — Ritmo — 10 3. transportar balón con ambos perfiles. — Equilibrio — 10 4. lanzamientos de banda, de esquina y de portero. — Orientación 5. pasar y correr a recibir — Diferenciación 6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego — Reacción 7. ejercicios de movimiento con y sin balón — Adaptación 8. — Patrones Basicos de Movimiento ANEXO 4 SESIONES DE CLASE
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.	

	Consentimientos informados en el drive

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.	 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 2-12-2022 · Lugar: NAGUY ALTO · Municipio: LA VEGA · Hora: 5:00pm a 7:00pm · N° de sesión: 1 · N° de semana: 1 Nombre del Formador: JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS · N° de deportistas: 12 · Edades: 13 a 17 años INICIACIÓN · FUNDAMENTACIÓN · PERFECCIONAMIENTO: x Objetivo General: Trabajar aspectos técnicos del fútbol de salón Objetivo Específico: Desarrollar habilidades técnicas como el pase y el control Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): VALORES SOCIALES Y PERSONALES Respeto x · Convivencia · Autodisciplina · Participación Honestidad x · Justicia · Reconocimiento · Autodominio Trabajo en equipo x · Responsabilidad · Juego Limpio · Recompensa ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PARTE INICIAL ACTIVIDADES · Tiempo 20 MIN · MATERIALES Y RECURSO 1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesión · Introduccion a la clase · 2" · Listado - conos - platillos 2. Se realizara el respectivo llamado a lista · llamado a lista · 3" · 20' 3. Se realizara una movilidad articular caudal - enseñala · Movilidad Articular · 5" 4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades coordi · Calentamiento · 10" PARTE CENTRAL-PARTE 1 ACTIVIDADES · Capacidades Fisicas · Tiempo 90 MIN · MATERIALES Y RECURSO Capacidad · Manifestaciòn 1. · Fuerza · Maxima 2. · Explosiva 3. la resistencia aerobica se trabajara en las dos activid · Resistencia · Aerobica · x 4. · Anaerobica 5. · Velocidad · Maxima 6. · Desplazamiento 7. · Reacción 8. · Estatica 9. · Flexibilidad · Dinamica ACTIVIDADES · Capacidades Coordinativas · Tiempo · MATERIALES Y RECURSO 1. · Acoplamiento · Aros - conos - platillos 2. · Ritmo 3. · Equilibrio 4. · Orientación 5.Se realizarán una actividad de cogidas, en donde se · Diferenciación · x · 10" 6. Por parejas, se ubicaran a una distacia dicha por el · Reacción · x · 5" 7. · Adaptación 8. · Patrones Basicos de Movimiento PARTE CENTRAL-PARTE 2 ACTIVIDADES · Técnico · Tactico · Tiempo · MATERIALES Y RECURSO 1. Por parejas cada pareja con un balón y dos conos, el · x · 15" · Balones, conos, platillos 2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón, la · x · 15" 3. Hidratación · 5" 4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo con · x · 20" 5. Hidratación · 5" 6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con dos · 15" 7. · x 8. · x PARTE FINAL ACTIVIDADES · Tiempo 10 MIN · Actividad · MATERIALES Y RECURSO 1.Estiramiento · x · 5" · Estiramineto encefalo - caudal · Ninguno 2.Retroalimentación de la clase valores · x · 2" · Circulo y retroalimentación de los 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos · x · 2" · Fedback de los ejercicios 4. Tareas en casa y recomendaciones generales · x · 1" · consejos y ejercicios para la práctica FIRMA FORMADOR: JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS SESION DE CLASE DEL MES DE DICIEMBRE
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.	EN ESTE MES NO SE PRESENTARON PRUEBAS

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.	 ALCALDÍA DE LA VEGA LA SECRETARÍA DE CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTES DEL MUNICIPIO DE LA VEGA CUNDINAMARCA CERTIFICA El señor, **JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS,** identificado con cedula de ciudadanía No. 1070708159 de La Vega, cumplió a satisfacción con el objeto del Contrato como monitor e instructor de Indeportes en la escuela de Futbol de salón del Municipio de La Vega Cundinamarca, en el periodo comprendido del primero (1) de diciembre al veintiuno (21) de diciembre de 2022. La presente se expide a solicitud del interesado a los veintiún (21) días del mes de diciembre de dos mil veintidós (2022). Cordialmente, OSCAR FABIAN ENRIQUE ZARATE Profesional Universitario Secretaria de Cultura, Recreación y Deporte LA VEGA Me llena de orgullo ANEXO 6 CERTIFICACION EMITIDA POR LA SECRETARIA DE DEPORTES DE LA VEGA CUNDINAMARCA
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica	

12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	• REUNION VIRTUAL 5 DE DICIEMBRE FESTIVALES DEPORTIVOS 

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.	Durante el mes de DICIEMBRE no se diligenció al área de archivo el formato único de inventario documental teniendo en cuenta que no fue necesario enviarlos o trasladarlos al archivo del instituto.
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	**INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL** **CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN** **INFORME DE GESTIÓN CONTRACTUAL No. 06 de 2022** **CONTRATO No. 1062 de 2022** **Nombre del Contratista:** JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS **Identificación del Contratista (C.C. / NIT):** C.C 1.070.706.159 de LA VEGA **Nombre y Cargo del Supervisor:** PEDRO YESID GUZMAN LINARES **Número del Contrato:** 1062 de 2022 — **Pago Número:** 6 De 6 **Período Informado:** 1/12/2022 a 22/12/2022 — **No. De Registro Presupuestal:** RES-2022002370 21/ 07/ 2022 **Cuenta Bancaria y Entidad:** 89249980871 BANCOLOMBIA — **Corriente** — **Ahorros** X **Valor del Pago:** $ .1256.933(UN MILON DOSCIENTOS CINCUENTA Y SEIS MIL NOVECIENTOS TREINTA Y TRES PESOS) **Fecha Acta Inicio:** 22/07/2022 — **Fecha de Terminación Vigencia Inicial:** 15/12/2022 **Prórroga:** SI — NO x — **Fecha de Terminación prórroga:** N/A **Adición:** SI — NO x — **Valor Adicionado:** N/A **Suspensiones:** SI — NO x — **Periodo de Terminación:** N/A **Objeto del Contrato:** PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA **Obligaciones específicas** 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. **Actividades realizadas** Cumplí con la planeación de las clases de las diferente categorías iniciación, fundamentación y perfeccionamiento como requisito por la supervisión teniendo en cuenta la mall curricular y el plan pedagógico el cual fue entregado a supervisor, la difusión para la convocatoria en el municipio de l vega Cundinamarca. PANTALLAZO DE INFORME DE EJECUCION
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.	  

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	6	2		6		2									8
7 AÑOS															0
8 AÑOS															0
9 AÑOS	3			3											3
10 AÑOS	8			8											8
11 AÑOS	5	5		5		5									10
12 AÑOS	5	2		5		2									7
13 AÑOS															0
14 AÑOS															0
15 AÑOS	9	3		9		3									12
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	41	12		41		12									53

	SE REALIZA ENTREGA DE INFORME CON TODOS LOS FORMATOS DILIGENCIADOS

JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS

C.C. 1070706159 DE LA VEGA CUND.

ANEXO DE LA OBLIGACION 1, 2, 3 Y 7

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO INICIACIÓN



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

DEPORTE / MODALIDAD:	ESCUELA DE FORMACION FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO:	LA VEGA CUNDINAMARCA
NOMBRE DEL MONITOR	JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS
MES	DICIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
1 :00:00 PM A 3:00 PM	GRUPO	iniciacion	iniciacion	iniciacion					
	SEDE DE TRABAJO	naguy alto	naguy alto	naguy alto					
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR	
FIRMA	JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO FUNDAMENTACION



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

DEPORTE / MODALIDAD:	ESCUELA DE FORMACION FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO:	LA VEGA CUNDINAMARCA
NOMBRE DEL MONITOR	JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS
MES	DICIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
3 :00:00 PM A 5:00 PM	GRUPO		fundamentaci	fundamentacion	fundamentacion				
	SEDE DE TRABAJO		on guarumal		guarumal				
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR	
FIRMA	JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO PERFECCIONAMIENTO



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

DEPORTE / MODALIDAD:	ESCUELA DE FORMACION FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO:	LA VEGA CUNDINAMARCA
NOMBRE DEL MONITOR	JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS
MES	DICIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2 :00:00 PM A 4:00 PM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
5: 00 a 7 : 00 pm	GRUPO	perfeccionamiento		perfeccionamiento		perfeccionamiento			
	SEDE DE TRABAJO	naguy alto		naguy alto		naguy alto			

NOMBRE MONITOR
FIRMA JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS

CUADRO DE COBERTURA POBLACIONAL



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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	6	2		6		2									8
7 AÑOS															0
8 AÑOS															0
9 AÑOS	9			9											9
10 AÑOS	8			8											8
11 AÑOS	5	5		5		5									10
12 AÑOS	5	2		5		2									7
13 AÑOS															0
14 AÑOS															0
15 AÑOS	8	3		8		3									11
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	41	12		41		12									53

CONTROL DE ASISTENCIA INICIACION



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION X

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ISABELLA CORREA						1	1	1					1	0	1					1	1	1											9	8	1	83%
2	SEBASTIAN CORREA						1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
3	NICOLE CAMACHO						1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	83%
4	JOEL CAMACHO						1	1	1					1	1	1					1	0	1											9	8	1	92%
5	DILAN CAMACHO						1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
6	BREYNER VALENZUELA						1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	92%
7	ESTEBAN PANADERO						1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
8	KEVIN HERNANDEZ						1	1	1					1	1	0					1	1	1											9	8	1	89%
9																																					
10																																					
11																																					
12																																					
13																																					
14																																					
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					

CONTROL DE ASISTENCIA FUNDAMENTACION



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACION X

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MARIA PAULA CORREA							1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	0	100%
2	BRAYAN CAMACHO							1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	0	100%
3	YEISON CAMACHO							1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	0	100%
4	FELIPE RINCON							1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	0	100%
5	RONALD CAMACHO							1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	0	100%
6	PAULA CAMACHO							1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	0	100%
7	STIVEN PEÑUELA							1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	0	100%
8	MIGUEL ANGEL CAMACHO PEREZ							1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	0	100%
9	JOSE CAMACHO RINCON							1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	1	92%
10	ANDRES FELIPE NAVARRETE							1	1	1					1	1	1					0	1	1										9	8	1	92%
11	KASSET PHILIP JHONS GOMEZ							1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	0	100%
12	JOHAN NORVEY FLOREZ							1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	0	100%
13	DANIEL CASTILLO							1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	0	100%
14	SELENA CARRILLO							1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	1	92%
15	HAROLD STEP GONZALES							1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	1	92%
16	JOAN RAMIREZ							1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	0	100%
17	SEBASTIAN CARRANZA							1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	1	92%
18	FREDY GONZALES							1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	0	100%
19	FELIPE VILLALOBOS							1	1	1					1	1	1					1	1	0										9	8	0	89%
20	ANDRES MARTINEZ							1	1	1					1	1	0					1	1	1										9	8	1	92%



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____FUNDAMENTACION___X

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	miguel martinez							1	1	1					1	0	1					1	1	1										9	8	1	80%
2	felipe matiz							1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	0	100%
3	daniela manjarres							1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	0	100%
4	yenifer patricia daza vaca							1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	0	100%
5	juan camilo jimenes							1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	0	100%
6	sara sofia martinez orjuela							1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	0	100%
7	jeferson stiven manjarres							1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	0	100%
8	alver samuel suarez							1	1	1					0	1	1					1	1	1										9	8	1	89%
9	valentina matiz							1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	0	100%
10	juan manuel murcia							1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	0	100%
11	tatiana carranza							1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	0	100%
12	fabian pizon							0	1	1					1	1	1					1	1	1										9	8	0	89%
13	federluis peralda							1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	0	100%
14	leonardo murcia							1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	0	100%
15	sara manuela espinosa							1	1	1					1	1	1					1	1	1										9	9	0	100%
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					

CONTROL DE ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____PERFECCIONAMIENTO__X

No.	NOMNBRES Y APELLIDOS	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JEFERSON ARLEY CONTRERAS			1			1		1		1			1		1		1			1		1										9	9	0	100%
2	LUIS MIGUEL BEJARANO			1			1		1		1			1		0		1			1		1										9	8	1	89%
3	DANIEL LEAL			1			1		1		1			1		1		1			1		1										9	9	0	100%
4	ORLANDO RODRIGUEZ			1			1		1		1			1		1		1			1		1										9	9	0	100%
5	OSMER REMOLINA			1			1		1		1			1		1		1			1		1										9	9	0	100%
6	CAMILO CARRANZA			1			1		1		1			1		1		1			1		1										9	9	0	100%
7	BRAYAN CARRANZA			1			1		1		1			1		1		1			1		1										9	9	0	100%
8	KEVIN HOYOS			1			1		1		1			1		1		1			1		1										9	9	0	100%
9	SOFIA CORREA			1			1		1		1			1		1		1			1		1										9	9	0	100%
10	JULIANA CAMACHO			1			1		1		1			1		1		1			1		0										9	8	1	89%
11																																					
12																																					
13																																					
14																																					
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACION		
FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS	
DEPORTE/ DISCIPLINA	FUTBOL DE SALON	
MUNICIPIO	LA VEGA	
NIVEL	INICIACION	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**RURAL**	**MES: DICIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



-2022 TECNICA FUTBOL DE SALON



-2022 TECNICA FUTBOL DE SALON



-2022 TECNICA FUTBOL DE SALON



-2022 TECNICA FUTBOL DE SALON

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACION		
FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALON**	
MUNICIPIO	**LA VEGA**	
NIVEL	**FUNDAMENTACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**RURAL**	**MES: DICIEMBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



-2022 TECNICA FUTBOL DE SALON



-2022 TECNICA FUTBOL DE SALON



-2022 TECNICA FUTBOL DE SALON



-2022 TECNICA FUTBOL DE SALON

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA PERFECCIONAMIENTO

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS	
DEPORTE/ DISCIPLINA	FUTBOL DE SALON	
MUNICIPIO	LA VEGA	
NIVEL	PERFECCIONAMIENTO	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**RURAL**	**MES: DICIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



-2022 TECNICA FUTBOL DE SALON



-2022 TECNICA DE FUTBOL DE SALON



-2022 TECNICA FUTBOL DE SALON



-2022 TECNICA FUTBOL DE SALON

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5/12/2022**	**Lugar: polideportivo naguy alto**	**Municipio: la vega**	**Hora: 1 PM - 3 PM**		**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: juan david suarez bolaños				**N° de deportistas: 6**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar la técnica de conducción con el empeine y pase con borde interno tras un control.							
Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción, control y pase con ritmo moderado para mejor aplicación.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	**x**	Participaciò	**x**
Honestidad	**x**	Justicia		Reconocimiento	x	Autodomini	
Trabajo en equipo	**x**	Cumplimien	**x**	Juego Limpio	x	Recompens	**X**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. CHARLA con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4. cogidas: se hace señalización de las líneas de a cancha donde los niños deben jugar sin salirse de las mismas. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos también corriendo por todas las líneas sin salirse de ellas.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos** **platillos** **balones** **vallas o material similar**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		10	
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en el cono 5 con balón. Este se desplaza al cono en diagonal y regresa al cono 5 para luego ir al siguiente cono en diagonal y regresar nuevamente al cono 5. Este ejercicio se hace en dirección a las menecillas del reloj y al terminar, devuelve el movimiento. se enfatiza en realizar la secuencia con planta de pie y de espalda.	Resistencia	Aerobica		10	
		Anaerobica		10	
relevos	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego del 1 y del 2. Se ubican tres filas y las colugnas de acuerdo a la cantidad de jugadores. Se ubican por parejas y en la fila de medio se separan a 1 metro del cono. Los número 1 y los 2. de acuerdo a mi inicación, la persona que es del número que no se nombra debe tratar de tocar alguna parte del cuerpo de la persona que fue nombrada de acuerdo a su número. variante: sentados, de rodillas, de espalda, cubito abdominal, cúbito dorsal, piernas cruzadas, manos extendidas, plantas de pies juntas.	Acoplamiento			**conos**
	Ritmo		5	
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
l control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el balón y se presenten marcas a jugador con más de dos oponentes.	**Movilidad**			**1.** Balón **2.** Bancas
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.flexibilidad		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: juan david suarez bolaños

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/12/2022	**Lugar: polideportivo naguy alto**	**Municipio: la vega**	**Hora: 1 PM - 3 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: juan david suarez bolaños			**N° de deportistas: 6**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar la velocidad de reacción con lúdicas y ejercicios recreativos.					
Objetivo Especifico: velocidad de reacción, aceleración, agilidad.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **1.**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinamica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase	4	Formulario de asistencia **2.**
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que	llamado a lista	2	balón **3.**
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un	Movilidad Articular	6	conos
4. cadena humana: se escoge a una persona que atrape a sus	Calentamiento	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 15 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
	Fuerza	Maxima		
		Explosiva		
	Resistencia	Aerobica		**MATERIALES Y RECURSO** **1.**
		Anaerobica		**Balones** **2.**
Se harán 2 grupos (n. 1 y n. 2). se ubicaran en el circulo central alternandose entre 1 y 2. a la señal acustica (1 ó 2), correrán hacia la dirección que se indique dando la vuelta completa al círculo y ubicándose rápidamente en su posición. Variante: forma pareja con el	Velocidad	Maxima		**conos**
		Desplazamiento	6	
		Reacciòn	6	
	Flexibilidad	Estatica		
		Dinamica		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 25 MIN**	
Manteniendo el orden del ejercicio anterior, se llevan a cabo las siguientes variantes que implican la combinación de velocidad de reacción, de desplazamiento y habilidades coordinativas: - "montar a l burrito". - pasar a través de las piernas del compañero. - saltar encima del compañero que se encuentra de en 6 apoyos y cabeza gacha. - tocar la espalda del compañero y este salir en dirección contraria a la que realizó su compañero y llegar a su posición	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO** **1.**
	Ritmo			**Balones** **2.**
	Equilibrio			**conos**
	Orientación		5	
	Diferenciación		5	
	Reacción		10	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 50 MIN**	
1. pase y control al muro: de acuerdo a la fuerza y la técnica de ejecución, el balón regresa al jugador. Apuntar a un sitio y tratar de repetir el pase al mismo sitio. **2.** Control con planta y pase con borde interno.	**Conducción**		10	**MATERIALES Y RECURSO** **1.**
	Pase		20	**Balones** **2.**
	Control		10	**conos**
	Remate		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	vivenciarion en ciertas acitividades y	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			hacer retroalimentación de los	

FIRMA FORMADOR: juan david suarez bolaños

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/12/2022	**Lugar: polideportivo naguy alto**	**Municipio: la vega**	**Hora: 1 PM - 3 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: juan david suarez bolaños			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar la técnica de conducción con el empeine y pase con borde interno tras un control.					
Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción, control y pase con ritmo moderado para mejor aplicación.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	**MATERIALES Y RECURSO**
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	**1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
4. cogidas: se hace señalzación de un cuadrado de 10x10 donde los niños deben jugar sin salirse del espacio. La persona que persigue a sus compañeros debe intentar atraparlos y/o tocarlos con el balón sin lanzarlo o dejarlo caer de sus manos.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 40 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Resistencia			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado de 5x5 metros. Para aprovechar el espacio se ubican dos jugadores, cada uno con balón. cada uno se hace en diagonal a su compañero. Conduce en dirección a las manecillas de reloj hasta e siguiente cono, pisa e balón y lo deja quieto para salir en velocidad hasta el siguiente cono para regresar en recuperación hasta el cono donde está el balón y reiniciar el ejercicio.		Anaerobica		12	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Conos y platillos **2.** Cronometro **3.** Silbato
se ubican dos conos en línea recta a 5 metros de distancia. El jugador se ubica en la mitad entre los conos y se desplaza a derecha e izquierda para controlar con planta o borde interno y devolver e balón al compañero que está a 4 metros de su compañero en el punto medio entre cono y cono. este debe controlar y pasar el balón.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		16	
Se ubican tres conos en triángulo. El jugador se ubica en el cono del medio y a la señal del entrenador, el jugador se desplaza al cono para controlar y pasar balón. se puede hacer a una intención dependiendo del nivel y técnica del jugador.		Reacciòn		12	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 30 MIN**	
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en e cono 5 con baón. Este se desplaza al cono en diagonal y regresa al cono 5 para luego ir al siguiente cono en diagonal y regresar nuevamente al cono 5. Este ejercicio se hace en dirección a las menecillas del reloj y al terminar, devuelve el movimiento. se hace haciendo énfasis en conducción con borde interno y punta.	Acoplamiento			
	Ritmo		10	
	Equilibrio			**MATERIALES Y RECURSO**
	Orientación		10	1. Conos y platillos **2.** Cronometro
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por el balón y se presenten marcas a jugador con más de dos oponentes.	**pases**		5	**1.** Balones y Banquitas
	control		5	
	remate		5	
	espacio libre		5	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejó	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: juan david suarez bolaños

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/12/2022**	**Lugar: polideportivo naguy alto**	**Municipio: la vega**	**Hora: 1 PM - 3 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: juan david suarez bolaños				**N° de deportistas: 6**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: maxivacaciones recreo-deportivas.						
Objetivo Especifico: compartir con los demás jóvenes del municipio en actividades recreativas.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar.	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma.	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala	Movilidad Articular		6	
4.la mancha : se escoge a una persona que atrape a sus compañeros. A medida que va atrapando, se van uniendo a la cadena hasta que quede un solo jugador en la zona de juego que es de 20x20 metros.	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 60 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
juegos autoctonos- bolinches	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO** **1. Balones** **2. conos**
torneo pegados		Explosiva			
caminata ecologica	Resistencia	Aerobica			
bailes		Anaerobica			
juegos de habilidades	Velocidad	Maxima			
saltar lazo		Desplazamiento			
juego de equilibrio		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo 50 MIN**	
	Acoplamiento			**MATERIALES Y RECURSO** **1. Balones** **2. conos**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 50 MIN**	
	Movilidad			**MATERIALES Y RECURSO** **1. Balones** **2. conos**
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar paulativamente.	

FIRMA FORMADOR: juan david suarez bolaños

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/12/2022**	**Lugar: polideportivo naguy alto**	**Municipio: la vega**	**Hora: 1 PM - 3 PM**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: juan david suarez bolaños				**N° de deportistas: 6**			**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: mejorar la condición técnica de control y pase.							
Objetivo Especificos: mejorar la condicion física a través de ejercicios dinamicos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	**x**	Autodisciplina	**x**	Participaciò	**x**
Honestidad	**x**	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	**x**	Cumplimien	**x**	Juego Limpio	x	Recompens	**X**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y	Introduccion a la clase		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. cadena humana: se escoge a una persona que atrape a sus	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**empo 40 M**		**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
por parejas se llevan a cabo ejercicios técnicos donde uno descansa y el otro realiza durante cada repetición desplazamientos en velocidad no superiores a los 5 segundos pues debe realizar un cambio de ritmo y pasar por la espalda de su compañero y regresar a su posición inicial. El compañero que realiza el ejercicio recibe el balón lanzado con la mano de su compañero que se encuentra a menos de metro y medio de él. al completar cierta cantidad de tiempo cambian.	Fuerza	Maxima			**1. Balones**
		Explosiva			**2. conos**
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica		10	

ACTIVIDADES	**Capacidades**	**Tiempo 10 Mi**		**MATERIALES Y RECURSO**
quita papeles: consiste en usar petos y ubicarlos en la cintura. Un compañero es elegido para quitar o tratar de quitar las colitas de sus compañeros sin que se salgan de la zona de 20x20 metros. Tiene un lapso de tiempo en el que gana el jugador que logre quitar más colitas durante el tiempo que sea dado por la entrenadora. una variante es aumentar el número de personas que quitan las colitas.	Acoplamiento			**1. Balones**
	Ritmo			**2. conos**
	Equilibrio			**3. petos**
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**empo 40 Mi**	**MATERIALES Y RECURSO**
por parejas se llevan a cabo los siguientes ejercicios: control y pase; control con muslo y pase con muslo; pase con borde interno y empeine; pase con la cabeza frontal y parietales. Para esta dinámica se hace necesario un movimiento post	**Movilidad**		10	**1. Balones**
	Pase		10	**2. conos**
	Control		10	
	Remate		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.flexibilidad		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad,	

FIRMA FORMADOR: juan david suarez bolaños

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/2022	**Lugar: naguy alto**	**Municipio: la vega**	**Hora: 1 PM - 3 PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: juan david suarez bolaños			**N° de deportistas: 6**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
37					
Objetivo Especifico: Preparación física por medio de juegos recreo-deportivos con uso de controles y pases.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Conviven cia		Autodisciplina	x	Participac	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodomi	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimie	x	Juego Limpio		Recomper	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular,	Movilidad Articular		6	
4. cogidas: se hace señalzación de un cuadrado de 10x10 donde los niños deben jugar sin salirse del espacio. La persona que persigue a sus compañeros	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 40 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado de 5x5 metros. Para aprovechar el espacio se ubican dos jugadores, cada uno con balón. cada uno se hace en diagonal a su compañero. Conduce en dirección a las manecillas de reloj hasta e siguiente cono, pisa e balón		Anaerobica		12	
se ubican dos conos en línea recta a 5 metros de distancia. El jugador se ubica en la mitad entre los conos y se desplaza a derecha e izquierda para controlar con planta o borde interno y devolver e balón al compañero que está a 4 metros de su compañero en	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		16	
Se ubican tres conos en triángulo. El jugador se ubica en el cono del medio y a la señal del entrenador, el jugador se desplaza al cono para controlar y pasar		Reacciòn		12	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo 30 MI	MATERIALES Y RECURSO
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para formar una x. El jugador se ubica en el cono 5 con balón. Este se desplaza al cono en diagonal y regresa al cono 5 para luego ir al siguiente cono en diagonal y regresar nuevamente al cono 5. Este ejercicio se hace en dirección a las menecillas del reloj y al terminar, devuelve el movimiento. variantes: se hacen los primeros desplazamientos con la mano haciendo trabajo de golpe con empeine y regresa el balón a la mano, con el muslo, con la frente, conducción y pisa el balón al llegar al cono. cada jugador hará la secuencia 5 veces. se ubican por	Acoplamiento		5	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Balones, **2.** Conos. **3.** Aros.
	Ritmo		5	
	Equilibrio		5	
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	iempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
juego de pases. En una zona de 10x10 metros, se ubican dos equipos. El juego consiste en recibir el pase con la mano y realice un pase con el empeine sin dejar caer el balón. al recibir el balón no puede avanzar con el balón en la mano, solo puede controlar el balón y pasar. Los compañeros del mismo equipo deben	**Movilidad**		10	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Balón 2. conos
	Pase		5	
	Control		5	
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1flexibilidad		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiron se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar	

FIRMA FORMADOR: juan david suarez bolaños

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/12/2022	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: la vega**	**Hora: 1 PM - 3 PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: juan david suarez bolaños			**N° de deportistas: 6**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de

Objetivo Especifico: Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Conviven cia		Autodisciplina	**x**	Participac	**x**
Honestidad	**x**	Justicia		Reconocimiento		Autodomi	
Trabajo en equipo	**x**	Cumplimie	**x**	Juego Limpio	x	Recomper	**X**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas de fiebre, gripe u	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos	Movilidad Articular		6	
4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda,	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
juego de fuerza por parejas donde se empuja al compañero. Se atrae al compañero. De un brazo se atrae al compañero con derecha y luego con izquierda. Se ubica un platillo en el centro y con el pito empiezan los jugadores a competir, gana el jugador que logre que su rival este más lejano del cono	Fuerza	Maxima		20	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. planillas**
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica		10	
al indicar el número o letra, a los que corresponde deben subir a "caballito" y el último pierde. - pasar por medio de las piernas. - saltar encima de su compañero que debe estar en 6 apoyos. - dar las vuelta a su	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo MIN**	
	Acoplamiento			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Agilidad			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo 40 MIN**	
en las parejas que están se realizan una serie de pases con borde interno con desplazamientos de acuerdo a las indicaciones de la entrenadora. Control y pase sobre la zona de juego con desplazamientos donde están todos y debe evitar que el baló choque con los demás o con algún jugador. juego aplicado.	**Movilidad**		10	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Pase		10	
	Control		10	
	Remate		10	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongación		8	Estiramiento estatico, cefalo-caudal	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje les dejo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los ejercicios para mejorar	

FIRMA FORMADOR: juan david suarez bolaños

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/12/2022**	**Lugar: polideporti**	**Municipio: la vega**	**Hora: 1 PM - 3 PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**	
Nombre del Formador: juan david suarez bolaños				**N° de deportistas: 6**		**Edades: 6-8**	
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**ERFECCIONAMIENT**			
Objetivo General: mejorar la condición técnica de los jugadores							
Objetivo Especifico: mejorar la coordinación a través de circuitos que incluyen técnica.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convive		Autodisciplina	**x**	Participa	**x**
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	**x**	Autodom	
Trabajo en equipo	**x**	Cumplim	**x**	Juego Limpio	x	Recomp	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	
1. Se habla con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando	Introduccion a la clase		4	**MATERIALES Y RECURSO** **1.** Formulario de asistencia **2.** balón **3.** conos
2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente sintomas	llamado a lista		2	
3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde harán movilidad articular, estiramientos dinamicos y	Movilidad Articular		6	
4. stop: consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 0 M**	
	Capaci	**Manifestaci**			
	Fuerza	Maxima			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
		Explosiva			
	esistenci	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	lexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**20 MIN**	
juego del pare : consiste en ubicar a todos los jugadores en el circulo central y lanzar un balón al aire al tiempo en que se indica un nombre. El jugador nombrado debe correr a atrapar el balón y gritar "stop" mientras los demás que ya han corrido en direcciones contrarias se detienen al escuchar la palabra. el jugador con el balón realiza lanzamientos	Acoplamiento			**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		10	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**20 MIN**	
3 grupos de partes iguales. El primero hace desplazamiento coordinativo de slalom y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando slalom. desplazamientos en diagonal con cambio de direccion y luego conduce hasta el cono y regresa dejando el balón en la zona cero y trota regresando a la fila donde el siguiente ya debe estar realizando desplazamientos diagonales	**lovilidad**		20	**Materiales: 1. conos 2. cronómetro 3. balones**
	Pase		15	
	Control		15	
	conducc		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.flexibilidad		8	Estiramiento estatico, cefalo-	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	Mientras estiran se pregunta que vivenciarion en ciertas acitividades y que aprendizaje	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se realizo cada ejercicio	
4. Tareas en casa y recomendaciones general			Los que tengan la posibilidad, pueden hacer retroalimentación de los	

FIRMA FORMADOR: juan david suarez bo

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCAA1:J43

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ##########	**Lugar: polideportivo**	**Municipio: la vega**	**Hora: 1 PM - 3 PI**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: juan david suarez bolaños			**N° de deportistas: 6**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**ERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar la técnica de conducción con el empeine y pase con borde interno tras un control.					
Objetivo Especifico: Por medio de actividades y ejercicios técnicos mejorar la conducción, control y pase con ritmo mode					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	**x**	Autodisciplina	**x**	Participac	**x**
Honestidad	**x**	Justicia		Reconocimiento	x	Autodomi	**x**
Trabajo en equipo	**x**	Cumplimie	**x**	Juego Limpio		Recomper	**X**

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.charla tecnica	Introduccion a la		4	**1.** Formulario de asistencia
2. llamado a lista y verificación del estado de	llamado a lista		2	**2.** balón
3. Movilidad Articular especifica en tren	Movilidad Articular		6	**3.** conos
4. cogidas: se hace señalzación de las líneas	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**mpo 50 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos**
flexiones de brazo version carrretilla	Fuerza	Maxima			**platillos**
		Explosiva		10	**balones**
Se ubican cuatro conos formando un cuadrado y en el punto medio uno para	Resistencia	Aerobica		10	**vallas o material similar**
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento		10	
		Reacciòn		10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego del 1 y del 2. Se ubican tres filas y las colugnas de acuerdo a la cantidad de jugadores. Se ubican por parejas y en la fila de medio se separan a 1 metro del cono. Los número 1 y los 2. de acuerdo a mi inicación, la persona que es del número que no se nombra debe tratar de tocar alguna parte del cuerpo de la persona que fue nombrada de	Acoplamiento			**conos**
	Ritmo		5	
	Equilibrio			
	Orientación		5	
	Diferenciación			
	Reacción		5	
	Adaptación			
	Agilidad		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**empo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
Juego apicativo llevando a cabo el control, pase y desplazamiento con su equipo. Haciendo uso de los espacios para que dejen de correr todos los jugadores al tiempo por	**Movilidad**			**1.** Balón **2.** Bancas
	Pase			
	Control			
	Remate			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 1**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Elongacion		8	Estiramiento estatico,	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			Mientras estiran se	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Se les explica el porque se	
4. Tareas en casa y recomendaciones generale		2	Los que tengan la	

FIRMA FORMADOR: juan david suarez bolañ

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/12/2022	**Lugar: NAGUY ALTO**	**Municipio: LA VEGA**	**Hora: 3 a 5 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: dezplazarse por la cancha y conocer la zonas del portero y jugadores

Objetivo Especifico: señalar la zona del portero y de los jugadores

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO AUTOCARGA
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase		2	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista		4	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular		6	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES
1. ubicarsen en la mitad, zona arco o defensa	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio		10	
4. lanzamientos de banda, de esquina y de portero.	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones,conos
1. pases cortos			**10**	
2. pases largos dirigidos			**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**6/12/2022**	**Lugar: NAGUY ALTO**	**Municipio: LA VEGA**		**Hora: 3 a 5 pm**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador: JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS					**N° de deportistas: 10**			**Edades: 9 A 12**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: dezplazarse por la cancha y conocer la zonas del portero y jugadores									
Objetivo Especifico: señalar la zona del prtero y de los jugadores									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO AUTOCARGA**
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir consta	llamado a lista		6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e i	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva			
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES**
1. hubicarsen en la mitad, zona arco o defensa	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio		10	
4. lanzamientos de banda, de esquina y de portero.	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. pases cortos			**10**	
2. pases largos dirigidos			**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7/12/2022	**Lugar: NAGUY ALTO**	**Municipio: LA VEGA**	**Hora: 3 a 5 Pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: identificar las partes basicas de la cancha de juego

Objetivo Especifico: señalar la zona del prtero y de los jugadores

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO AUTOCARGA
1. explicacion del desarrollo de la calse	Introduccion a la clase			
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir cons	llamado a lista		6	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO CONO Y BALONES
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. saltar en un solo pie entre linea laterales	Fuerza	Maxima			
2. velocidad moderada		Explosiva		15	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica			
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO CONOS BALONES
1. hubicarsen en la mitad, zona arco o defensa	Acoplamiento		10	
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio		10	
4. lanzamientos de banda, de esquina y de	Orientación			
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. activida 1 correr 2 parar con balon	Reacción		10	
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones,conos
1. pases cortos			**10**	
2. pases largos dirigidos			**10**	
3.conduciion de balon por la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO PARTES DEL CUERPO
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones para mejorar	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/12/2022	**Lugar: NAGUY ALTO**	**Municipio: LA VEGA**	**Hora: 3 a 5pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana:**
Nombre del Formador: JUAN DAVID SUAREZ			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 9 a 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar actividad con el balon trasportando por el terreno d juego

Objetivo Especifico: hacer dezolazamientos de linea a line lataral entre conos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	LISTADO PROPIO CUERPO
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir consta	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e in	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva		10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de portero.	Orientación		10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8. correr saltar pausa y volver a repetir	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones,conos
1. TRASPORTAR EL BALON PIE NO DOMINANTE			**10**	
2.PISAR EL BALON BLANTA PIE			**10**	
3. HACER DOMINIOS ON BALON				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO PROPIO CUERPO
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			RECOMENDACIONES PARA MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/2022	**Lugar: NAGUY ALTO**	**Municipio LA VEGA**	**Hora: 3 a 5 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 9 a 12**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: realizar actividad con el balon trasportando por el terreno de juego							
Objetivo Especifico: hacer dezoplazamientos de linea a line lataral entre conos							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	LISTADO PROPIO CUERPO
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir constan	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e infe	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva		10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de portero.	Orientación		10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8. correr saltar pausa y volver a repetir	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones,conos
1. TRASPORTAR EL BALON PIE NO DOMINANTE			**10**	
2.PISAR EL BALON BLANTA PIE			**10**	
3. HACER DOMINIOS ON BALON				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO PROPIO CUERPO
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			RECOMENDACIONES PARA MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/2022	**Lugar:** naguy alto	**Municipio:** LA VEGA	**Hora:** 3 a 5 pm	**N° de sesión:** 6	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS			**N° de deportistas:** 30		**Edades:** 9 a 12
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: realizar actividad con el balon trasportando por el terreno de juego

Objetivo Especifico: hacer dezoplazamientos de linea a line lataral entre conos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	LISTADO PROPIO CUERPO
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir constar	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e int	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CARRERA DE CABALLOS	Fuerza	Maxima			
2. velocidad pura		Explosiva		10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO BALONES CONOS
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de portero.	Orientación		10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8. correr saltar pausa y volver a repetir	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones,conos
1. TRASPORTAR EL BALON PIE NO DOMINANTE			**10**	
2.PISAR EL BALON BLANTA PIE			**10**	
3. HACER DOMINIOS ON BALON				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO PROPIO CUERPO
1.Estiramiento			miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			RECOMENDACIONES PARA MEJORAR	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/12/2022**	**Lugar: NAGUY ALTO**	**Municipio: LA VEGA**	**Hora: 3 A 5 P pm**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS				**N° de deportistas: 17**			**Edades: 9 Y 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: retomar actividades con balon desde lo basico

Objetivo Especifico: hacer actividad de habilidades basicas para determonar el estado en el que esta el grupo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mostrar ls gestos tecnicos basicos por los integrantes

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir constante a los entrer	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e inferiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva		10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de portero.	Orientación		10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies			**10**	
2. controles de balon			**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones de la actividad	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/08/2022	**Lugar: NAGUY ALTO**	**Municipio: LA VEGA**	**Hora: 3 A 5 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: trabajar multiples actividades con balon

Objetivo Especifico: variar las actividades con balon en distintas formas y modos de dezplazamiento

Objetivo Tecnico o Tactico controlar de balon de balones a baja y media altura

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir constante a los entrenos	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e inferiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva		10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento				
2. ejercicios de coordinación	Ritmo			10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio				
4. lanzamientos de banda, de esquina y de portero.	Orientación			10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación				
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción				
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO balones,conos
1. conducir el balon con las superficies			**10**	
2. controles de balon			**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/12/2022**	**Lugar: NAGUY ALTO**	**Municipio: LA VEGA**	**Hora: 3 A 5 PM**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:	**JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS**			**N° de deportistas: 17**			**Edades: 9 A 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: iniciar con actividades basicas con y sin balon

Objetivo Especifico: hacer actividad de habilidades basicas para determonar el estado en el que esta el grupo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mostrar ls gestos tecnicos basicos por los integrantes

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir constante a los entreno	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e inferiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva		10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de portero.	Orientación		10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies			**10**	
2. controles de balon			**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/12/2022**	**Lugar: NAGUY ALTO**	**Municipio: LA VEGA**	**Hora: 3 A 5 P pm**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS				**N° de deportistas: 17**			**Edades: 9 Y 12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: retomar actividades con balon desde lo basico

Objetivo Especifico: hacer actividad de habilidades basicas para determonar el estado en el que esta el grupo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mostrar ls gestos tecnicos basicos por los integrantes

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dialogo sobre el desarrollo de la sesion	Introduccion a la clase		3	
2. se comprueva los asistentes y se insentiva a ir constante a los entrer	llamado a lista		3	
3. movimietos de articulacion miembros superiores e inferiores	Movilidad Articular		7	
4. desplazamientos variados	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo de autocarga	Fuerza	Maxima			
2. velocidad constante		Explosiva		10	
3. Ejercicios de intensidad moderada	Resistencia	Aerobica		15	
4. abdominales y flexión de piernas		Anaerobica			
5. velocidad de repetición de movimientos	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios con diagonales		Desplazamiento		10	
7. ejercicios gestuales reaccionando a un estimulo		Reacciòn		10	
8. ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica		10	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios en función de marca y ataque	Acoplamiento			
2. ejercicios de coordinación	Ritmo		10	
3. transportar balón con ambos perfiles.	Equilibrio			
4. lanzamientos de banda, de esquina y de portero.	Orientación		10	
5. pasar y correr a recibir	Diferenciación			
6. ejercicios de ubicación en el terreno de juego	Reacción			
7. ejercicios de movimiento con y sin balón	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones,conos**
1. conducir el balon con las superficies			**10**	
2. controles de balon			**10**	
3.pases precisos en toda la cancha				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO segmetos corporales**
1.Estiramiento		5	miembro supeior e inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	recomendaciones de la actividad	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2-12-2022	**Lugar: NAGUY ALTO**	**Municipio: LA VEGA**	**Hora: 5:00pm a 7:00pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Trabajar aspectos técnicos del fútbol de salón

Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades técnicas como el pase y el control

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se hablara de los aspectos a trabajar en la sesión	Introduccion a la clase	**2"**	20"	Listado - conos - platillos
2. Se realizara el respectivo llamado a lista	llamado a lista	**3"**		
3. Se realizara una movilidad articular caudal - ensefali	Movilidad Articular	**5"**		
4. Ejercicios que hacen parte de las capacidades coordi	Calentamiento	**10"**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. la resistencia aerobica se trabajara en las dos activid	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Aros - conos - platillos**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.Se realizarán una actividad de cogidas, en donde se	Diferenciación	x	10"	
6. Por parejas, se ubicaran a una distacia dicha por el	Reacción	x	5"	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Por parejas cada pareja con un balón y dos conos, el	**x**		**15"**	**Balones, conos, platillos**
2. Por parejas cada pareja con un aro y un balón, la	**x**		**15"**	
3. Hidratación			**5"**	
4.Se harán grupos de tres personas, cada grupo con	**x**		**20"**	
5. **Hidratación**			**5"**	
6. Los mismos grupos del ejercicio anterior, con dos			**15"**	
7.	**x**			
6.	**x**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal	**MATERIALES Y RECURSO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	Circulo y retroalimentación de los	**Ninguno**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	fedback de los ejerecicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1"	consejos y ejercicios para la práctica	

FIRMA FORMADOR: JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS

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

Fecha: 5 de DICIEMBRE de 2022	**Lugar: naguy alto**	**Municipio: la vega**	**Hora: 5:00pm a 7:00pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13 a 17 años**

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

Objetivo General: Desarrollar trabajos técnicos para la fundamentación en el deporte.

Objetivo Especifico: Ejecutar trabajos para mejorar el desarrollo del pase, control y conducción

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realizara un circulo dando a conocer los	Introduccion a la clase	2"	20"	
2. en el mismo circulo de la actividad anterior	llamado a lista	3"		
3. se realizara una movilidad arituclar caudal	Movilidad Articular	5"		
4.Ejercicios que hacen parte de las	Calentamiento	10"		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. La resistencia aerobica se manera en las dos		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1.Juego quien Consigue: Los alumnos se	Acoplamiento	**x**	10"	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. los jugadores deberan hacer un zig-zag con	Diferenciación	x	5"	**MATERIALES Y RECURSO** **Conos y platillos**
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realizarán dos grupos, cada grupo se ubic	**x**		**15"**	**Balones, conos, platillos**
2. Por parejas cada pareja con dos conos y un	**x**		**15"**	
3. Hidratación			**5"**	
4. Se ubicará una pareja con los balones, y	**x**		**20"**	
5. **Hidratación**			**5"**	
6. Juego 5vs5	**x**		**15"**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	x	5"	Estiramineto encefalo - caudal
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2"	irculo y retroalimentación de valore
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2"	edback de los ejerecicios realizados
4. Tareas en casa y recomendaciones generale	x	1	Consejos y practica en casa

FIRMA FORMADOR: **juan david suarez bolaños**

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

ha: 07 de DICIEMBRE de 2	Lugar: naguy alto	Municipio: la vega	Hora: 5:00pm a 7:00pm	N° de sesión: 3	N° de semana: 1
Nombre del Formador: juan david suarez bolaños			N° de deportistas: 10		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar trabajos técncios para la fundamentación en el deporte.

Objetivo Especifico: Aplicar los trabajos desarroolando los aspectos técnicos como conducción pase y remate

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara un circulo, donde se dara el contenido	Introduccion a la clase	2"	20"	
2. llamado a lista en el mismos circulo de la actividad	llamado a lista	3"		
3. Se realizara una movilidad caudal - encefalo.	Movilidad Articular	5"		
4. el calentamineto tiene el mismo contenido de trab	Calentamiento	10"		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. los trabajos de resistencia se realizan en la fundam	Resistencia	Aerobica	x		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. **Piratas y Tiburones:** Se delimitará un terreno	Acoplamiento	X	10"	Balones, conos y platillos
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Se realizarán tres grupos, en donde competirán en	x		15"	Balones, conos y platillos
2.Se realizarán cinco grupos, cada grupo tendrán	x		15"	
3. Hidratación			5"	
4.Se realizarán grupos de cuatro personas, las cuales	x		20"	
5. Por parejas, frente a frente deberan realizar un	x		10"	
6.Hidratación			5"	
6. rey de cancha 3vs3			10"	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x				Ninguno
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x		Circulo y retroalimentación de los valores trabajados en la sesión		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x		Fedback de los ejercicios realizados		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x		Consejos y tareas para mejorar en casa		

FIRMA FORMADOR: juan david suarez bolaños

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

cha: 9 de DICIEMBRE de 20	**Lugar: naguy alto**	**Municipio: la vega**	**Hora: 5:00pm a 7:00pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: juan david suarez bolaños			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Desarrollar trabajos técncios para la fundamentación en el deporte.					
Objetivo Especifico: Aplicar los trabajos desarroolando los aspectos técnicos como conducción pase y remate					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realizara un circulo, donde se dara el	Introduccion a la clase	**2"**	20"	
2. llamado a lista en el mismos circulo de la	llamado a lista	**3"**		
3. Se realizara una movilidad caudal - encefa	Movilidad Articular	**5"**		
4. el calentamineto tiene el mismo contenic	Calentamiento	**10"**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. los trabajos de resistencia se realizan en l	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Balones, conos y platillos**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.**Sentarse en parejas con pelota.** Sentados	Patrones Basicos de Movimiento	x	10"	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realizarán tres grupos, en donde	**x**		**10"**	**Balones, conos y platillos**
2. se realizarán cinco grupos, cada grupo	**x**		**15"**	
3. Hidratación			**5"**	
4. por parejas, frente a frente, deberan	**x**		**15"**	
5. dezplazamineto con cambio de	**x**		**10"**	
6.Hidratación			**5"**	
7. Rey de cancha.			**15"**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x				**Ninguno**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x		Circulo y retroalimentación de los valores trabajados en la sesión		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuesto	x		Fedback de los ejercicios realizados		
4. Tareas en casa y recomendaciones genera	x		Consejos y tareas para mejorar en casa		

FIRMA FORMADOR: juan david suarez bolaños

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

Fecha: 12 de DICIEMBRE de 2022	**Lugar: naguy alto**	**Municipio: la vega**	**Hora: 5:00pm a 7:00pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: juan david suarez bolaños			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Desarrollar trabajos técncios para la fundamentación en el deporte.

Objetivo Especifico: Aplicar los trabajos desarroolando los aspectos técnicos como pase control.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia		Compañerismo.	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		Responsabilidad	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realizara un circulo, donde se dara	Introduccion a la clase	**2"**	
2. llamado a lista en el mismos circulo de	llamado a lista	**3"**	20"
3. Se realizara una movilidad caudal - enc	Movilidad Articular	**5"**	
4. el calentamineto tiene el mismo conte	Calentamiento	**10"**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. los trabajos de resistencia se realizan e	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Balones, conos y platillos**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Congelados: se ubicaran en toda la	Adaptación	x	10"	
8. Relevos: Se haran dos grupos	Patrones Basicos de Movimiento	x	5"	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Intercambio de posición: se colocaran	**x**		**10"**	**Balones, conos y platillos**
2. misma ubicación del ejerciico	**x**		**10"**	
3. Hidratación			**5"**	
4. Por parejitas, uno de ellos realizara	**x**		**20"**	
5. Por parejitas frente a frente deberan	**x**		**15"**	
6.Hidratación			**5"**	
7. juego libre			**10"**	

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO: Ninguno**

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x		retroalimentación de los valores trabajados en la	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x		Fedback de los ejercicios realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones gen	x		Consejos y tareas para mejorar en casa	

FIRMA FORMADOR: juan david suarez bolaños

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

echa: 14 de DICIEMBRE de 20	**Lugar: naguy alto**	**Municipio: la vega**	**Hora: 5:00pm a 7:00pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: juan david suarez bolaños			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Desarrollar trabajos técncios para la fundamentación en el deporte.					
Objetivo Especifico: Aplicar los trabajos desarroolando los aspectos técnicos como conducción pase y remate					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realizara un circulo, donde se dara el	Introduccion a la clase	**2"**	20"	
2. llamado a lista en el mismos circulo de la ac	llamado a lista	**3"**		
3. Se realizara una movilidad caudal - encefal	Movilidad Articular	**5"**		
4. el calentamineto tiene el mismo contenido	Calentamiento	**10"**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. los trabajos de resistencia se realizan en la	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Balones, conos y platillos**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. caza fantasmas: grupo de 4 o 5 personas	Adaptación	x	10"	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Grupo de a seis personas: a la señal	**x**		**15"**	**Balones, conos y platillos**
2. Grupos de tres personas las cuales	**x**		**15"**	
3. Hidratación			**5"**	
4. mismos grupos, esta vez tendra un balon y	**x**		**20"**	
5. los mismos grupos, con dos conos y un	**x**		**10"**	
6.Hidratación			**5"**	
6. Juego 5vs5			**10"**	

PARTE FINAL					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**Ninguno**
1.Estiramiento	x				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x		Circulo y retroalimentaci ón de las		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x		Fedback de los ejercicios realizados		
4. Tareas en casa y recomendaciones generale	x		Consejos y tareas para		
FIRMA FORMADOR: juan david suarez bolaños					

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16 de DICIEMBRE de 2022	**Lugar: naguy alto**	**Municipio: la vega**	**Hora: 5:00pm a 7:00pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: juan david suarez bolaños			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Desarrollar trabajos técnicos para la fundamentación en el deporte.

Objetivo Especifico: Aplicar los trabajos desarrollando los aspectos técnicos como **control y pase**

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realizara un circulo, donde se dara el	Introduccion a la clase	**2"**	20"	
2. llamado a lista en el mismos circulo de l	llamado a lista	**3"**		
3. Se realizara una movilidad caudal - ence	Movilidad Articular	**5"**		
4. el calentamineto tiene el mismo conten	Calentamiento	**10"**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. los trabajos de resistencia se realizan er	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Cadena corta: se distribuiran en toda la	Acoplamiento	**x**	10"	**Balones, conos y platillos**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Realizaran grupos de tres personas, en	**x**		**15"**	**Balones, conos y platillos**
2. Mismos grupos, esta vez con dos conos	**x**		**15"**	
3. Hidratación			**5"**	
4. Grupos de a 3 personas con un cono un	**x**		**20"**	
5. Mismos grupos, a la señal los jugadores	**x**		**10"**	
6.Hidratación			**5"**	
6. Rey de cancha 5 vs 5			**10"**	

PARTE FINAL					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**Ninguno**
1.Estiramiento	x				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x		Circulo y retroalimentación de los		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x		Fedback de los ejercicios realizados		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x		tareas para mejorar en		
FIRMA FORMADOR: juan david suarez bolaños					

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

Fecha: 19 de DICIEMBRE de 2022	**Lugar: naguy alto**	**Municipio: la vega**	**Hora: 5:00pm a 7:00pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: juan david suarez bolaños			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 13 a 17 año**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Desarrollar trabajos técncios para la fundamentación en el deporte.					
Objetivo Especifico: Aplicar los trabajos desarroolando los aspectos técnicos como conducción pase y remate					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realizara un circulo, donde se dara el	Introduccion a la clase	**2"**	20"	
2. llamado a lista en el mismos circulo de la a	llamado a lista	**3"**		
3. Se realizara una movilidad caudal - encefal	Movilidad Articular	**5"**		
4. el calentamineto tiene el mismo contenido	Calentamiento	**10"**		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. los trabajos de resistencia se realizan en la	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Cadena Semilarga: Se la quedan 3 o 4,	Acoplamiento	**X**	10"	**Balones, conos y platillos**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. grupos de a tres personas: realizaran una	**x**		**15"**	**Balones, conos y platillos**
2. mismos grupos mismo trabajo pero en	**x**		**15"**	
3. Hidratación			**5"**	
4. mismos grupos de los ajercicios	**x**		**20"**	
5. ejercicios coordinativos especificados por	**x**		**10"**	
6.Hidratación			**5"**	
6. rey de cancha 3vs3	**x**		**10"**	

PARTE FINAL					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**		**Ninguno**
1.Estiramiento	x				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x		Circulo y retroalimentaci ón de los		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x		Fedback de los ejercicios realizados		
4. Tareas en casa y recomendaciones general	x		tareas para mejorar en casa		
FIRMA FORMADOR: juan david suarez bolaños					

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21 DE DICIEMBRE	Lugar: naguy alto	Municipio: la vega	Hora: 5:00pm a 7:00pm	N° de sesión: 9	N° de semana: 4
Nombre del Formador: juan david suarez bolaños			N° de deportistas: 12		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: Impulsar el balón y conducirlo					
Objetivo Especifico: Desarrollar habiidades y destrezas en la conducción de balón					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza una explicación inicial sobre	Introduccion a la clase	x	5	
2. Con los formatos de asistencia dados	llamado a lista	x	5	- Conos
3. Estimular y realizar la movilidad	Movilidad Articular	x	5	- Balón de Fútbol
4. Atraves de un circuito con relevos, el	Calentamiento	x	5	- Mini porterias

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			- Conos
1. .Impulsar el balón con empeine hacia	Fuerza	Maxima	x	15	- Balón de Fútbol
2.		Explosiva			- Mini porterias
3.	Resistencia	Aerobica			- Silvato
4.		Anaerobica			-Aros de agilidad
5. A lanza el balón a B, B ubica el balón	Velocidad	Maxima	x	15	-Petos
6.		esplazamiento			-Banderines
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			- Conos
3.	Equilibrio			- Balón de Fútbol
4. Conducir el balón por discos e	Orientación	x	10	- Mini porterias
5.	Diferenciación			- Silvato
6. Lanzamientos continuos con balón	Reacción	x	10	-Aros de agilidad
7. Trabajo de compañeros A, Lanza el	Adaptación	x	10	-Petos
8.	rones Basicos de Movimie			-Banderines

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Impulsar el balon y conducir de forma	x		10	
2.Controlar y orientar el pegue		x	10	- Balón de Fútbol
3.				- Mini porterias
4.				- Silvato

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MI		Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	3	Para finalizar la clase,	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	Se socializan y se explican los	- Silvato
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2	Se le aclara al deportista	
4. Tareas en casa y recomendaciones gene	x	2	Al deportista se le dejan por	

FIRMA FORMADOR:	juan david suarez bolaños

Certificación municipal

ALCALDÍA DE
LA VEGA
CUNDINAMARCA NIT. 800073475-1

LA SECRETARÍA DE CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTES DEL MUNICIPIO DE LA VEGA CUNDINAMARCA

CERTIFICA

El señor, **JUAN DAVID SUAREZ BOLAÑOS,** identificado con cedula de ciudadanía No. 1070706159 de La Vega, cumplió a satisfacción con el objeto del Contrato como monitor e instructor de Indeportes en la escuela de Futbol de salón del Municipio de La Vega Cundinamarca, en el periodo comprendido del primero (1) de diciembre al veintiuno (21) de diciembre de 2022.

La presente se expide a solicitud del interesado a los veintiún (21) días del mes de diciembre de dos mil veintidós (2022).

Cordialmente,

OSCAR FABIAN MANRIQUE ZARATE
Profesional Universitario
Secretaria de Cultura, Recreación y Deporte