

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

DE[illegible]TE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON

MUNICIPIO: GIRARDOT

NOMBRE DEL FORMADOR: HERNAN TOVAR

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	SERVACION
7:00 AM A 09; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
08:30 AM A 10:3O AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
10:30 AM A 12: 30 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
2:00P.M. A 4:00 P.M.	GRUPO	INICIACION	INICIACION		INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO	POLIDEPORTIVO PRINCIPAL DEL TRIUNFO	POLIDEPORTIVO PRINCIPAL DEL TRIUNFO		POLIDEPORTIVO PRINCIPAL DEL TRIUNFO				
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAJO	POLIDEPORTIVO PRINCIPAL DEL TRIUNFO	POLIDEPORTIVO PRINCIPAL DEL TRIUNFO		POLIDEPORTIVO PRINCIPAL DEL TRIUNFO				
6:00 P.M. A 8:00 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO	POLIDEPORTIVO PRINCIPAL DEL TRIUNFO	POLIDEPORTIVO PRINCIPAL DEL TRIUNFO		POLIDEPORTIVO PRINCIPAL DEL TRIUNFO				
8P.M. A 8:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8:30 P.M. A 9:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 P.M. A 10:00 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
10:00 P.M. A 10:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR HERNAN TOVAR



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

INDEPORTES

MES				DICIEMBRE		**MUNICIPIO:** GIRARDOT					
LUGAR:				POLIDEPORTIVO PRINCIPAL DEL TRIUNFO		**HORARIO DE PRACTICA:** 2:00PM A 8:00PM					
NIVEL				**INICIACIÓN**	X	**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	X		
CLASES				**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**			
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	×		×		×			
			RESPONSABILIDAD								
			COMPAÑERISMO	×		×		×			
			CONVIVENCIA	×		×		×			
			COOPERACION								
			LEALTAD								
			TRABAJO EN EQUIPO	×		×		×			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	×		×		×			
			OBEDIENCIA								
			AUTODISCIPLINA	×		×		×			
			PARTICIPACIÓN	×		×		×			
			PERSEVERANCIA	×		×		×			
			AUTODOMINIO								
			RECOMPENSA								
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	×		×		×			
			MOVILIDAD ARTICULAR	×		×		×			
			CALENTAMIENTO	×		×		×			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	×		×					
			RITMO					×			
			EQUILIBRIO								
			ORIENTACION	×		×					
			DIFERENCIACION					×			
			REACCIÓN			×		×			
			ADAPTACIÓN	×		×					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	×		×		×			
			VELOCIDAD			×		×			
			FLEXIBILIDAD	×		×		×			
			RESISTENCIA	×		×		×			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	FORTALECIMIENTO DE LA TECNICA INDIVIDUAL					×			
			ELEMENTOS DE LA TÉCNICA DEL FÚTBOL DE SALON			×		×			
			REFORZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO DE LOS ASPECTOS TECNICOS			×		×			
			PERCEPCION DE ESPACIALIDAD Y LA TEMPORALIDAD	×							
			CAPACIDADES PSICOMOTRICES	×		×					
		ELEMENTOS TACTICOS						×			
			PARTIDOS PRE-COMPETITIVOS DE APLICACIÓN DE LOS SISTEMAS			×					
			ENTRE LOS PROPIOS JUGADORES								
			ACTIVIDADES TACTICO -ESTRATEGICAS					×			
			EJERCICIOS CON Y SIN BALON			×					
			EJERCICIOS DE COORDINACION			×					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	×		×		×			
			JUEGOS TRADICIONALES	×		×		×			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					×			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	×		×		×			
			FESTIVALES RECREATIVOS								
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	×		×		×			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	×		×		×			

FIRMA FORMADOR: HERNAN TOVAR



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

Fecha:	1/12/ 2022	**Lugar:** POLIDEPORTIVO EL TRIUNFO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora: 2PM A 4PM**	**N° de sesión: 355**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HERNAN TOVAR				**N° de deportistas: 16**		**Edades:** 6 - 8 años
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar las capacidades motrices y coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equlibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos.
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. conocer la importancia de la fuerza y la resistencia	Fuerza	Maxima	**x**	10 min	platillo, aros, conos, escalera , balones
2.		Explosiva			
3. tipos de fuerza y resistencia	Resistencia	Aerobica	**X**	10 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. desarrollar capacidades fisicas basicas para optener la flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10 min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios de acoplamiento	Acoplamiento	**X**	20 min	platillo, aros, conos, balones
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. juegos pre deportivos	Orientación	**X**	15min	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de capacidades psicomotrices	**x**		20 min	platillo, aros, conos, balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: HERNAN TOVAR

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

Fecha:	1/12/ 2022	**Lugar:** POLIDEPORTIVO EL TRIUNFO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora: 4PM A 6PM**	**N° de sesión: 356**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HERNAN TOVAR				**N° de deportistas: 15**		**Edades:** 9 -12 años

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

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equlibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. utilización de gradas para realizar los saltos anteriores, siempre en	Fuerza	Maxima			platillo, aros, conos, escalera , balones
2.		Explosiva	**x**	10 min	
3. Conducción de balón al trote alrededor de la cancha	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	
4.		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. circuitos de velocidad explosiva		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8. ejercicios acoplados a la estatica	Flexibilidad	Estatica	**X**	10 min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			platillo, aros, conos, balones
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. ejercicios de cambios de orientacion	Orientación	**x**	10 min	
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	**x**	10 min	
7.	Adaptación			
8. ejercicios basicos de movimiento saltar, correr, atrapar	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. desarrollar la tecnica individual	**x**		10	platillo, aros, conos, balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: HERNAN TOVAR



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

Fecha:	1/12/ 2022	**Lugar:** POLIDEPORTIVO EL TRIUNFO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora: 6PM A 8PM**	**N° de sesión: 357**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: HERNAN TOVAR				**N° de deportistas: 15**		**Edades:** 13 -17 años

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

Objetivo General: Desarrollo de capacidades fisicas basicas

Objetivo Especifico: desarrollar las diferentes capacidades fisicas basicas en cada deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): desarrollar la cualidades fisicas mediante ejercicios tecnico-tacticos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. fuerza explosiva	Fuerza	Maxima			platillo, aros, conos, escalera , balones
2.		Explosiva	**x**	10 min	
3. Conducción de balón al trote alrededor de la cancha	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	
4.		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. circuitos de velocidad explosiva		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8. desarrollar ejercicios, series y repeticiones	Flexibilidad	Estatica	**X**	10 min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			platillo, aros, conos, balones
2. ejercicios de fortalecimiento mediante el ritmo	Ritmo	**X**	10 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. desarrollo de parametros temporales y espaciales del movimiento.	Diferenciación	**x**	10 min	
6. juegos pre deportivos	Reacción	**x**	10 min	
7.	Adaptación			
8. ejercicios de dezplamiento (correr)	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. fortalecimiento de la tecnica individual	**x**		10	platillo, aros, conos, balones
2. desarrollo de las Destrezas con la pelota	**x**			
3. Partidos pre-competitivos de aplicación de los sistemas, entre los		**x**	15	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	etroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: HERNAN TOVAR



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/12/ 2022	**Lugar:** POLIDEPORTIVO EL TRIUN	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora: 2PM A 4PM**	**N° de sesión: 358**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HERNAN TOVAR			**N° de deportistas: 16**		**Edades:** 6 - 8 años

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

Objetivo General: Desarrollar las capacidades motrices y coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equlibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos.
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. conocer la importancia de la fuerza y la resistencia	Fuerza	Maxima	**x**	10 min	platillo, aros, conos, escalera , balones
2.		Explosiva			
3. tipos de fuerza y resistencia	Resistencia	Aerobica	**X**	10 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. desarrollar capacidades fisicas basicas para optener la flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10 min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios de acoplamiento	Acoplamiento	**X**	20 min	platillo, aros, conos, balones
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. juegos pre deportivos	Orientación	**X**	15min	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de capacidades psicomotrices	**x**		20 min	platillo, aros, conos, balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: HERNAN TOVAR



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/12/ 2022	**Lugar:** POLIDEPORTIVO EL	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora: 4PM A 6PM**	**N° de sesión: 359**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HERNAN TOVAR			**N° de deportistas: 15**			**Edades:** 9 -12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equlibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introduccion a la clase	x	5 min	**planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera**
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. utilización de gradas para realizar los saltos anteriores, siempre en subida.	Fuerza	Maxima			**platillo, aros, conos, escalera , balones**
2.		Explosiva	**x**	10 min	
3. Conducción de balón al trote alrededor de la cancha	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	
4.		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. circuitos de velocidad explosiva		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8. ejercicios acoplados a la estatica	Flexibilidad	Estatica	**X**	10 min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillo, aros, conos, balones**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. ejercicios de cambios de orientacion	Orientación	**x**	10 min	
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	**x**	10 min	
7.	Adaptación			
8. ejercicios basicos de movimiento saltar, correr, atrapar	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. desarrollar la tecnica individual	**x**		10	**platillo, aros, conos, balones**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	**trabajo en equipo e individual**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: HERNAN TOVAR

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/12/ 2022	**Lugar:** POLIDEPORTIVO EL TRIUNFO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora: 6PM A 8PM**	**N° de sesión: 360**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HERNAN TOVAR			**N° de deportistas: 15**		**Edades:** 13 -17 años

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**		
Objetivo General: Desarrollo de capacidades fisicas basicas							
Objetivo Especifico: desarrollar las diferentes capacidades fisicas basicas en cada deportista							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): desarrollar la cualidades fisicas mediante ejercicios tecnico-tacticos							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introduccion a la clase	x	5 min	**planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera**
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. fuerza explosiva	Fuerza	Maxima			**platillo, aros, conos, escalera , balones**
2.		Explosiva	**x**	10 min	
3. Conducción de balón al trote alrededor de la cancha	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	
4.		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. circuitos de velocidad explosiva		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8. desarrollar ejercicios, series y repeticiones		Estatica	**X**	10 min	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillo, aros, conos, balones**
2. ejercicios de fortalecimiento mediante el ritmo	Ritmo	**X**	10 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. desarrollo de parametros temporales y espaciales del movimiento.	Diferenciación	**x**	10 min	
6. juegos pre deportivos	Reacción	**x**	10 min	
7.	Adaptación			
8. ejercicios de dezplamiento (correr)	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. fortalecimiento de la tecnica individual	**x**		10	**platillo, aros, conos, balones**
2. desarrollo de las Destrezas con la pelota	**x**			
3. Partidos pre-competitivos de aplicación de los sistemas, entre los propios		**x**	15	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	**trabajo en equipo e individual**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: HERNAN TOVAR



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

Fecha:	6/12/ 2022	**Lugar:** POLIDEPORTIVO EL TI	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora: 2PM A 4PM**	**N° de sesión: 361**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HERNAN TOVAR				**N° de deportistas: 16**			**Edades:** 6 - 8 años
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar las capacidades motrices y coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equlibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introduccion a la clase	x	5 min	**planillas de asistencia, platillo, aros, conos.**
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. conocer la importancia de la fuerza y la resistencia	Fuerza	Maxima	**x**	10 min	**platillo, aros, conos, escalera , balones**
2.		Explosiva			
3. tipos de fuerza y resistencia	Resistencia	Aerobica	**X**	10 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. desarrollar capacidades fisicas basicas para optener la flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10 min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios de acoplamiento	Acoplamiento	**X**	20 min	**platillo, aros, conos, balones**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. juegos pre deportivos	Orientación	**X**	15min	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de capacidades psicomotrices	**x**		20 min	**platillo, aros, conos, balones**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	vuelta a la calma	**trabajo en equipo e individual**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: HERNAN TOVAR



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	6/12/ 2022	**Lugar:** POLIDEPORTIVO EL TRIU	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora: 4PM A 6PM**	**N° de sesión: 362**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HERNAN TOVAR				**N° de deportistas: 15**		**Edades:** 9 -12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equlibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introduccion a la clase	x	5 min	**planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera**
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			iempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. utilización de gradas para realizar los saltos anteriores,	Fuerza	Maxima			**platillo, aros, conos, escalera , balones**
2.		Explosiva	**x**	10 min	
3. Conducción de balón al trote alrededor de la cancha	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	
4.		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. circuitos de velocidad explosiva		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8. ejercicios acoplados a la estatica	Flexibilidad	Estatica	**X**	10 min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillo, aros, conos, balones**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. ejercicios de cambios de orientacion	Orientación	**x**	10 min	
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	**x**	10 min	
7.	Adaptación			
8. ejercicios basicos de movimiento saltar, correr, atrapar	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. desarrollar la tecnica individual	**x**		10	**platillo, aros, conos, balones**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	**trabajo en equipo e individual**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: HERNAN TOVAR



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/12/ 2022	**Lugar:** POLIDEPORTIVO EL TRIUNFO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora: 6PM A 8PM**	**N° de sesión: 363**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HERNAN TOVAR			**N° de deportistas: 15**		**Edades:** 13 -17 años

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

Objetivo General: Desarrollo de capacidades fisicas basicas

Objetivo Especifico: desarrollar las diferentes capacidades fisicas basicas en cada deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): desarrollar la cualidades fisicas mediante ejercicios tecnico-tacticos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introduccion a la clase	x	5 min	**planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera**
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. fuerza explosiva	Fuerza	Maxima			**platillo, aros, conos, escalera , balones**
2.		Explosiva	**x**	10 min	
3. Conducción de balón al trote alrededor de la cancha	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	
4.		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. circuitos de velocidad explosiva		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8. desarrollar ejercicios, series y repeticiones	Flexibilidad	Estatica	**X**	10 min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillo, aros, conos, balones**
2. ejercicios de fortalecimiento mediante el ritmo	Ritmo	**X**	10 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. desarrollo de parametros temporales y espaciales del movimiento.	Diferenciación	**x**	10 min	
6. juegos pre deportivos	Reacción	**x**	10 min	
7.	Adaptación			
8. ejercicios de dezplamiento (correr)	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. fortalecimiento de la tecnica individual	**x**		10	**platillo, aros, conos, balones**
2. desarrollo de las Destrezas con la pelota	**x**			
3. Partidos pre-competitivos de aplicación de los sistemas, entre los propios		**x**	15	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	**trabajo en equipo e individual**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	etroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: HERNAN TOVAR



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

Fecha:	8/12/ 2022	**Lugar:** POLIDEPORTIVO EL TRIUNFO		**Municipio:** GIRARDOT		**Hora: 2PM A 4PM**	**N° de sesión: 364**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HERNAN TOVAR						**N° de deportistas: 16**			**Edades:** 6 - 8 años
INICIACIÓN		**x**		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar las capacidades motrices y coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equlibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos.
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. conocer la importancia de la fuerza y la resistencia	Fuerza	Maxima	**x**	10 min	platillo, aros, conos, escalera , balones
2.		Explosiva			
3. tipos de fuerza y resistencia	Resistencia	Aerobica	**X**	10 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. desarrollar capacidades fisicas basicas para optener la flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10 min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios de acoplamiento	Acoplamiento	**X**	20 min	platillo, aros, conos, balones
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. juegos pre deportivos	Orientación	**X**	15min	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de capacidades psicomotrices	**x**		20 min	platillo, aros, conos, balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: HERNAN TOVAR



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

Fecha: 8/12/ 2022	**Lugar:** POLIDEPORTIVO EL	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora: 4PM A 6PM**	**N° de sesión: 365**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HERNAN TOVAR			**N° de deportistas: 15**		**Edades:** 9 -12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equlibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introduccion a la clase	x	5 min	**planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera**
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. utilización de gradas para realizar los saltos anteriores,	Fuerza	Maxima			**platillo, aros, conos, escalera , balones**
2.		Explosiva	**x**	10 min	
3. Conducción de balón al trote alrededor de la cancha	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	
4.		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. circuitos de velocidad explosiva		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8. ejercicios acoplados a la estatica	Flexibilidad	Estatica	**X**	10 min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillo, aros, conos, balones**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. ejercicios de cambios de orientacion	Orientación	**x**	10 min	
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	**x**	10 min	
7.	Adaptación			
8. ejercicios basicos de movimiento saltar, correr, atrapar	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. desarrollar la tecnica individual	**x**		10	**platillo, aros, conos, balones**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	**trabajo en equipo e individual**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	etroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: HERNAN TOVAR



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

Fecha:	8/12/ 2022	**Lugar:** POLIDEPORTIVO EL TRIUNFO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora: 6PM A 8PM**	**N° de sesión: 366**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: HERNAN TOVAR				**N° de deportistas: 15**		**Edades:** 13 -17 años

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

Objetivo General: Desarrollo de capacidades fisicas basicas
Objetivo Especifico: desarrollar las diferentes capacidades fisicas basicas en cada deportista
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): desarrollar la cualidades fisicas mediante ejercicios tecnico-tacticos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introduccion a la clase	x	5 min	**planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera**
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. fuerza explosiva	Fuerza	Maxima			**platillo, aros, conos, escalera , balones**
2.		Explosiva	**x**	10 min	
3. Conducción de balón al trote alrededor de la cancha	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	
4.		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. circuitos de velocidad explosiva		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8. desarrollar ejercicios, series y repeticiones	Flexibilidad	Estatica	**X**	10 min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillo, aros, conos, balones**
2. ejercicios de fortalecimiento mediante el ritmo	Ritmo	**X**	10 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. desarrollo de parametros temporales y espaciales del movimiento.	Diferenciación	**x**	10 min	
6. juegos pre deportivos	Reacción	**x**	10 min	
7.	Adaptación			
8. ejercicios de dezplamiento (correr)	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. fortalecimiento de la tecnica individual	**x**		10	**platillo, aros, conos, balones**
2. desarrollo de las Destrezas con la pelota	**x**			
3. Partidos pre-competitivos de aplicación de los sistemas, entre los		**x**	15	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	**trabajo en equipo e individual**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: HERNAN TOVAR



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/ 2022	**Lugar:** POLIDEPORTIVO EL TRIUN	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora: 2PM A 4PM**	**N° de sesión: 367**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: HERNAN TOVAR			**N° de deportistas: 16**		**Edades:** 6 - 8 años

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

Objetivo General: Desarrollar las capacidades motrices y coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equlibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos.
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. conocer la importancia de la fuerza y la resistencia	Fuerza	Maxima	**x**	10 min	platillo, aros, conos, escalera , balones
2.		Explosiva			
3. tipos de fuerza y resistencia	Resistencia	Aerobica	**X**	10 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. desarrollar capacidades fisicas basicas para optener la flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10 min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios de acoplamiento	Acoplamiento	**X**	20 min	platillo, aros, conos, balones
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. juegos pre deportivos	Orientación	**X**	15min	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de capacidades psicomotrices	**x**		20 min	platillo, aros, conos, balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: HERNAN TOVAR



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/12/ 2022	**Lugar:** POLIDEPORTIVO EL	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora: 4PM A 6PM**	**N° de sesión: 368**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: HERNAN TOVAR				**N° de deportistas: 15**			**Edades:** 9 -12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equlibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introduccion a la clase	x	5 min	**planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera**
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. utilización de gradas para realizar los saltos anteriores, siempre en subida.	Fuerza	Maxima			**platillo, aros, conos, escalera , balones**
2.		Explosiva	**x**	10 min	
3. Conducción de balón al trote alrededor de la cancha	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	
4.		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. circuitos de velocidad explosiva		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8. ejercicios acoplados a la estatica	Flexibilidad	Estatica	**X**	10 min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillo, aros, conos, balones**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. ejercicios de cambios de orientacion	Orientación	**x**	10 min	
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	**x**	10 min	
7.	Adaptación			
8. ejercicios basicos de movimiento saltar, correr, atrapar	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. desarrollar la tecnica individual	**x**		10	**platillo, aros, conos, balones**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	**trabajo en equipo e individual**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: HERNAN TOVAR

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/ 2022	**Lugar:** POLIDEPORTIVO EL TRIUNFO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora: 6PM A 8PM**	**N° de sesión: 369**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: HERNAN TOVAR			**N° de deportistas: 15**		**Edades:** 13 -17 años

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

Objetivo General: Desarrollo de capacidades fisicas basicas

Objetivo Especifico: desarrollar las diferentes capacidades fisicas basicas en cada deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): desarrollar la cualidades fisicas mediante ejercicios tecnico-tacticos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introduccion a la clase	x	5 min	**planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera**
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. fuerza explosiva	Fuerza	Maxima			**platillo, aros, conos, escalera , balones**
2.		Explosiva	x	10 min	
3. Conducción de balón al trote alrededor de la cancha	Resistencia	Aerobica	x	5 min	
4.		Anaerobica	x	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. circuitos de velocidad explosiva		Desplazamiento	X	10 min	
7.		Reacciòn			
8. desarrollar ejercicios, series y repeticiones	Flexibilidad	Estatica	X	10 min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillo, aros, conos, balones**
2. ejercicios de fortalecimiento mediante el ritmo	Ritmo	X	10 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. desarrollo de parametros temporales y espaciales del movimiento.	Diferenciación	x	10 min	
6. juegos pre deportivos	Reacción	x	10 min	
7.	Adaptación			
8. ejercicios de dezplamiento (correr)	Patrones Basicos de Movimiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. fortalecimiento de la tecnica individual	x		10	**platillo, aros, conos, balones**
2. desarrollo de las Destrezas con la pelota	x			
3. Partidos pre-competitivos de aplicación de los sistemas, entre los propios		x	15	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	**trabajo en equipo e individual**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: HERNAN TOVAR



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

Fecha: 13/12/ 2022	**Lugar:** POLIDEPORTIVO EL TE	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora: 2PM A 4PM**	**N° de sesión: 370**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: HERNAN TOVAR			**N° de deportistas: 16**		**Edades:** 6 - 8 años

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Desarrollar las capacidades motrices y coordinativas							
Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equlibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introduccion a la clase	x	5 min	planillas de asistencia, platillo, aros, conos.
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. conocer la importancia de la fuerza y la resistencia	Fuerza	Maxima	**x**	10 min	platillo, aros, conos, escalera , balones
2.		Explosiva			
3. tipos de fuerza y resistencia	Resistencia	Aerobica	**X**	10 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. desarrollar capacidades fisicas basicas para optener la flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	**X**	10 min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ejercicios de acoplamiento	Acoplamiento	**X**	20 min	platillo, aros, conos, balones
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. juegos pre deportivos	Orientación	**X**	15min	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desarrollo de capacidades psicomotrices	**x**		20 min	platillo, aros, conos, balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	vuelta a la calma	trabajo en equipo e individual
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: HERNAN TOVAR



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/ 2022	**Lugar:** POLIDEPORTIVO EL TRIU	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora: 4PM A 6PM**	**N° de sesión: 371**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: HERNAN TOVAR			**N° de deportistas: 15**		**Edades:** 9 -12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades coordinativas

Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinativas mediante actividades orientadas (acoplamiento, ritmo, equlibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MI		MATERIALES Y RECURSO
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introduccion a la clase	x	5 min	**planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera**
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		iempo 90 MI		MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. utilización de gradas para realizar los saltos anteriores,	Fuerza	Maxima			**platillo, aros, conos, escalera , balones**
2.		Explosiva	**x**	10 min	
3. Conducción de balón al trote alrededor de la cancha	Resistencia	Aerobica	**x**	5 min	
4.		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. circuitos de velocidad explosiva		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8. ejercicios acoplados a la estatica	Flexibilidad	Estatica	**X**	10 min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**platillo, aros, conos, balones**
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. ejercicios de cambios de orientacion	Orientación	**x**	10 min	
5.	Diferenciación			
6. juegos pre deportivos	Reacción	**x**	10 min	
7.	Adaptación			
8. ejercicios basicos de movimiento saltar, correr, atrapar	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. desarrollar la tecnica individual	**x**		10	**platillo, aros, conos, balones**
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	**trabajo en equipo e individual**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	retroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: HERNAN TOVAR



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

Fecha: 13/12/ 2022	**Lugar:** POLIDEPORTIVO EL TRIUNFO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora: 6PM A 8PM**	**N° de sesión: 372**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: HERNAN TOVAR			**N° de deportistas: 15**		**Edades:** 13 -17 años

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

Objetivo General: Desarrollo de capacidades fisicas basicas

Objetivo Especifico: desarrollar las diferentes capacidades fisicas basicas en cada deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): desarrollar la cualidades fisicas mediante ejercicios tecnico-tacticos

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 M**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion de la clase a desarrollar	Introduccion a la clase	x	5 min	**planillas de asistencia, platillo, aros, conos, escalera**
2. control de asistencia	llamado a lista	x	5 min	
3. elevacion de la temperatura corporal	Movilidad Articular	x	5 min	
4. activacion del cuerpo mediante ejercicios corporales	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. fuerza explosiva	Fuerza	Maxima			**platillo, aros, conos, escalera , balones**
2.		Explosiva	x	10 min	
3. Conducción de balón al trote alrededor de la cancha	Resistencia	Aerobica	x	5 min	
4.		Anaerobica	x	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. circuitos de velocidad explosiva		Desplazamiento	X	10 min	
7.		Reacciòn			
8. desarrollar ejercicios, series y repeticiones	Flexibilidad	Estatica	X	10 min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillo, aros, conos, balones**
2. ejercicios de fortalecimiento mediante el ritmo	Ritmo	X	10 min	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. desarrollo de parametros temporales y espaciales del movimiento.	Diferenciación	x	10 min	
6. juegos pre deportivos	Reacción	x	10 min	
7.	Adaptación			
8. ejercicios de dezplamiento (correr)	Patrones Basicos de Movimiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. fortalecimiento de la tecnica individual	x		10	**platillo, aros, conos, balones**
2. desarrollo de las Destrezas con la pelota	x			
3. Partidos pre-competitivos de aplicación de los sistemas, entre los propios		x	15	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	2 min	vuelta a la calma	**trabajo en equipo e individual**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 min	resaltar los valores expuestos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2 min	etroalimentar el trabajo en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3 min	recomendaciones generales	

FIRMA FORMADOR: HERNAN TOVAR