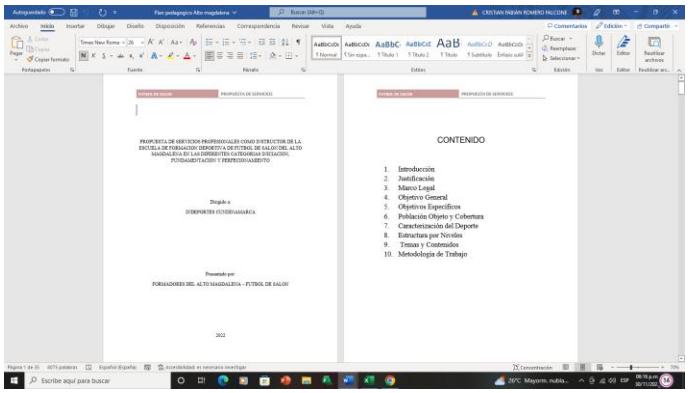
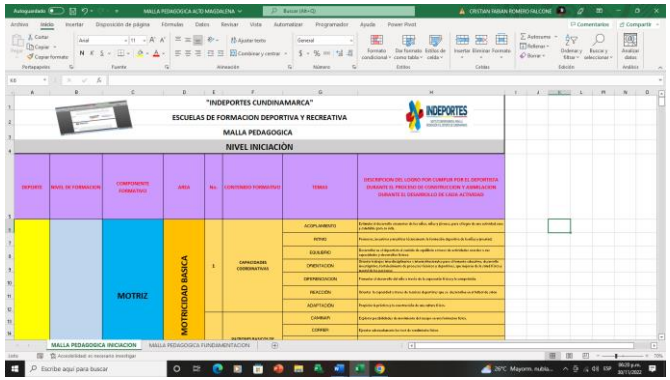
EVIDENCIAS INFORME 03 MES DE DICIEMBRE - CTO 1394 -2022			
Nombre del contratista	**JOHN JAIRO GARCIA**		
Número de identificación	11.205.050	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	01 DE DICIEMBRE 2022 AL 28 DICIEMBRE 2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022004123 DEL 14/ 10/ 2022

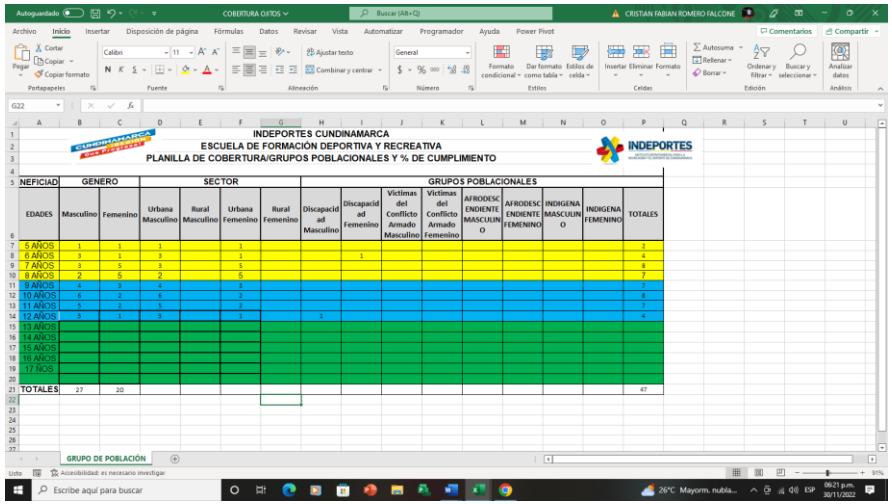
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA

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.	

INDEPORTES

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.	 INDEPORTES El 14 de OCTUBRE de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C. se reunieron JOHN JAIRO GARCIA, identificado(a) civilmente con cédula de ciudadanía N° 11.226.228 y PEDRO YESID GUZMAN LINARES en calidad de profesional universitario, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designado como supervisor del contrato No. 1378 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción de la presente acta. Para el efecto se han verificado por parte del supervisor(a) designado(a) los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al contrato. Registro Presupuestal: RES-2022004123 — Fecha de expedición: 14/10/2022 Afiliación a ARL: Positiva Compañía de Seguros S. A. — Fecha de cobertura: 13/10/2022 En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales. Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 14 de OCTUBRE de 2022. PEDRO YESID GUZMAN LINARES — Supervisor JOHN JAIRO GARCIA — Contratista CUNDINAMARCA  PROPUESTA DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON DEL ALTO MAGDALENA EN LAS DIFERENTES CATEGORIAS (IniciaciÓn, FundamentaciÓn Y PerfeccionamientO) Dirigido a INDEPORTES CUNDINAMARCA Presentado por: FORMADORES DEL ALTO MAGDALENA – FUTBOL DE SALON 2022 CONTENIDO 1. Introducción 2. Justificación 3. Marco Legal 4. Objetivo General 5. Objetivos Específicos 6. Población Objeto y Cobertura 7. Caracterización del Deporte 8. Estructura por Niveles 9. Temas y Contenidos 10. Metodología de Trabajo
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" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA NIVEL INICIACIÓN DEPORTE / NIVEL DE FORMACION / COMPONENTE FORMATIVO / AREA / No. / CONTENIDO FORMATIVO / TEMAS / DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD MOTRIZ MOTRICIDAD BASICA 1 CAPACIDADES COORDINATIVAS ACOPLAMIENTO RITMO EQUILIBRIO ORIENTACION DIFERENCIACION REACCION ADAPTACION CAMBIAR COMPAS MALLA PEDAGOGICA INICIACION MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACION

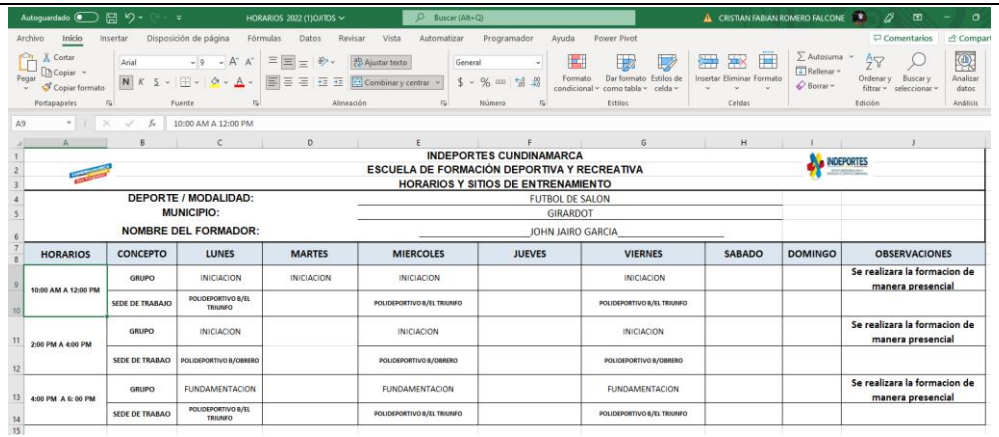
INDEPORTES

4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	
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.	

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
5 AÑOS	1	1	1		1										2
6 AÑOS	3	1	3		1			1							4
7 AÑOS	3	5	3		5										8
8 AÑOS	2	5	2		5										7
9 AÑOS	4	3	4		3										7
10 AÑOS	6	2	6		2										8
11 AÑOS	5	2	5		2										7
12 AÑOS	3	1	3		1		1								4
13 AÑOS															
14 AÑOS															
15 AÑOS															
16 AÑOS															
17 AÑOS															
TOTALES	27	20													47

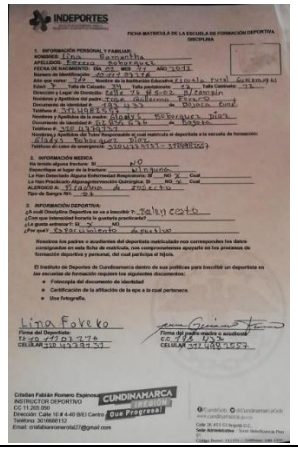
GRUPO DE POBLACIÓN

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.	

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

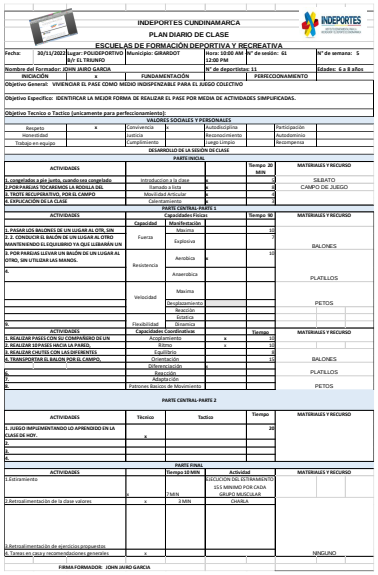
DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO: GIRARDOT
NOMBRE DEL FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
10:00 AM A 12:00 PM	GRUPO	INICIACION	INICIACION	INICIACION		INICIACION			Se realizara la formacion de manera presencial
	SEDE DE TRABAJO	POLIDEPORTIVO B/EL TRIUNFO		POLIDEPORTIVO B/EL TRIUNFO		POLIDEPORTIVO B/EL TRIUNFO			
2:00 PM A 4:00 PM	GRUPO	INICIACION		INICIACION		INICIACION			Se realizara la formacion de manera presencial
	SEDE DE TRABAO	POLIDEPORTIVO B/OBRERO		POLIDEPORTIVO B/OBRERO		POLIDEPORTIVO B/OBRERO			
4:00 PM A 6: 00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			Se realizara la formacion de manera presencial
	SEDE DE TRABAO	POLIDEPORTIVO B/EL TRIUNFO		POLIDEPORTIVO B/EL TRIUNFO		POLIDEPORTIVO B/EL TRIUNFO			

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.	

INDEPORTES

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.



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022 | Lugar: POLIDEPORTIVO EL TRIUNFO | Municipio: GIRARDOT | Hora: 10:00 AM 12:00 PM | N° de sesión: 61 | N° de semana: 5

Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA | N° de deportistas: 13 | Edades: 6 a 8 años

INICIACIÓN: x | FUNDAMENTACIÓN | PERFECCIONAMIENTO

Objetivo General: VIVENCIAR EL PASE COMO MEDIO INDISPENZABLE PARA EL JUEGO COLECTIVO

Objetivo Especifico: IDENTIFICAR LA MEJOR FORMA DE REALIZAR EL PASE POR MEDIA DE ACTIVIDADES SIMPLIFICADAS.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. congelados a pie junto, cuando sea congelado	Introduccion a la clase	x	5	SILBATO
2.POR PAREJAS TOCARENOS LA RODILLA DEL	Llamado a lista	x	5	CAMPO DE JUEGO
3. TROTE RECUPERATIVO, POR EL CAMPO	Movilidad Articular	x	5	
4. EXPLICACIÓN DE LA CLASE	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
1. PASAR LOS BALONES DE UN LUGAR AL OTR, SIN	Fuerza	Maxima		10	BALONES
2. 2. CONDUCIR EL BALÓN DE UN LUGAR AL OTRO MANTENIENDO EL EQUILIBRIO YA QUE LLEVARÁN UN		Explosiva		7	
3. POR PAREJAS LLEVAR UN BALÓN DE UN LUGAR AL OTRO, SIN UTILIZAR LAS MANOS.	Resistencia	Aerobica	x	10	PLATILLOS
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			PETOS
		Desplazamiento			
		Reacción			
	Flexibilidad	Gimatica			
5.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. REALIZAR PASES CON SU COMPAÑERO DE UN	Acoplamiento	x	10	BALONES
2. REALIZAR SEPARES HACIA LA PARED,	Ritmo	x	10	
3. REALIZAR CHUTES CON LAS DIFERENTES	Equilibrio		10	PLATILLOS
4. TRANSPORTAR EL BALON POR EL CAMPO,	Orientación		10	
5.	Diferenciación			PETOS
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

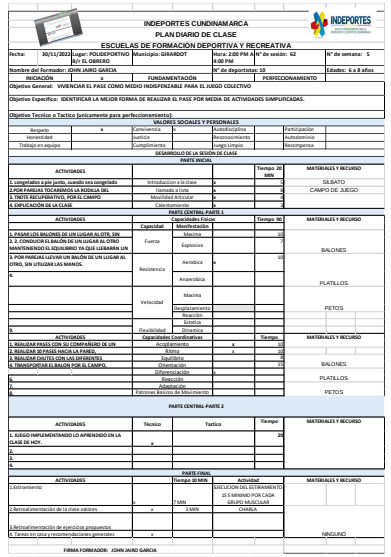
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. JUEGO IMPLEMENTANDO LO APRENDIDO EN LA CLASE DE HOY.	x		20	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7 MIN	EJECUCION DEL ESTIRAMIENTO 1S 5 MINIMO POR CADA GRUPO MUSCULAR	
2.Retroalimentación de la clase valores	x	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			NINGUNO

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022 | Lugar: POLIDEPORTIVO EL TRIUNFO | Municipio: GIRARDOT | Hora: 2:00 PM 4:00 PM | N° de sesión: 62 | N° de semana: 5

Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA | N° de deportistas: 10 | Edades: 6 a 8 años

INICIACIÓN: x | FUNDAMENTACIÓN | PERFECCIONAMIENTO

Objetivo General: VIVENCIAR EL PASE COMO MEDIO INDISPENZABLE PARA EL JUEGO COLECTIVO

Objetivo Especifico: IDENTIFICAR LA MEJOR FORMA DE REALIZAR EL PASE POR MEDIA DE ACTIVIDADES SIMPLIFICADAS.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. congelados a pie junto, cuando sea congelado	Introduccion a la clase	x	5	SILBATO
2.POR PAREJAS TOCARENOS LA RODILLA DEL	Llamado a lista	x	5	CAMPO DE JUEGO
3. TROTE RECUPERATIVO, POR EL CAMPO	Movilidad Articular	x	5	
4. EXPLICACIÓN DE LA CLASE	Calentamiento	x	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			
1. PASAR LOS BALONES DE UN LUGAR AL OTR, SIN	Fuerza	Maxima		10	BALONES
2. 2. CONDUCIR EL BALÓN DE UN LUGAR AL OTRO MANTENIENDO EL EQUILIBRIO YA QUE LLEVARÁN UN		Explosiva		7	
3. POR PAREJAS LLEVAR UN BALÓN DE UN LUGAR AL OTRO, SIN UTILIZAR LAS MANOS.	Resistencia	Aerobica	x	10	PLATILLOS
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			PETOS
		Desplazamiento			
		Reacción			
	Flexibilidad	Gimatica			
5.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. REALIZAR PASES CON SU COMPAÑERO DE UN	Acoplamiento	x	10	BALONES
2. REALIZAR SEPARES HACIA LA PARED,	Ritmo	x	10	
3. REALIZAR CHUTES CON LAS DIFERENTES	Equilibrio		10	PLATILLOS
4. TRANSPORTAR EL BALON POR EL CAMPO,	Orientación		10	
5.	Diferenciación			PETOS
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

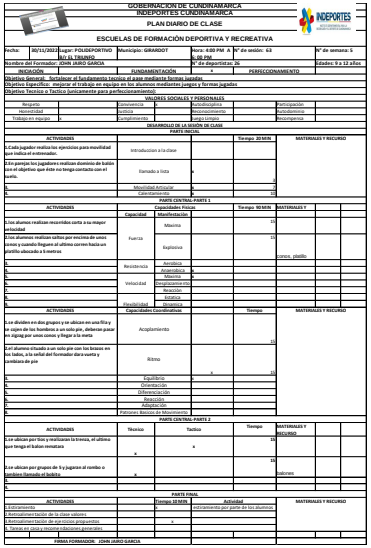
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. JUEGO IMPLEMENTANDO LO APRENDIDO EN LA CLASE DE HOY.	x		20	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7 MIN	EJECUCION DEL ESTIRAMIENTO 1S 5 MINIMO POR CADA GRUPO MUSCULAR	
2.Retroalimentación de la clase valores	x	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			NINGUNO

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/2022 | Lugar: POLIDEPORTIVO EL TRIUNFO | Municipio: GIRARDOT | Hora: 4:00 PM 6:00 PM | N° de sesión: 63 | N° de semana: 5

Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA | N° de deportistas: 26 | Edades: 9 a 12 años

INICIACIÓN | FUNDAMENTACIÓN | x | PERFECCIONAMIENTO

Objetivo General: fortalecer el fundamento tecnico el pase mediante formas jugadas

Objetivo Especifico: mejorar el trabajo en equipo en los alumnos mediantes juegos y formas jugadas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.Cada jugador realizara ejercicios para movilidad que indica el entrenador.	Introduccion a la clase			
2.En parejas los jugadores realizan dominio de balón uno el objetivo que este no tenga contacto con el suelo.	Llamado a lista	x	5	
3.	Movilidad Articular	x	15	
4.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y		
	Capacidad	Manifestación					
1.Los alumnos realizan recorridos corto a su mayor velocidad	Fuerza	Maxima		10			
2.Los alumnos realizan saltos por encima de unos conos y cuando llegues al ultimo corren hacia un platillo ubicados a 5 metros		Explosiva		15	conos, platillo		
3.	Resistencia	Aerobica					
4.		Anaerobica	x				
5.	Velocidad	Maxima	x				
6.		Desplazamiento					
7.		Reacción					
8.	Flexibilidad	Gimatica					
9.		Dinamica					

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.se dividen en dos grupos y se ubican en una fila y se cojen de los hombros a un solo pie, debemn pasar mi rayya por unos conos y llegar a la meta	Acoplamiento		10	
2.el alumno situado a un solo pie con los brazos en los lados, a la señal del formador dara vuelta y cambiara de pie	Ritmo			
3.	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.se ubican por filas y realizaran la tronca, el ultimo que tenga el balon remataro	x	x	10		
2.Se ubican por grupos de 5 y jugaran al rombo o cuadrao llamado el bobito	x		15	conos	
3.					
4.					

PARTE FINAL

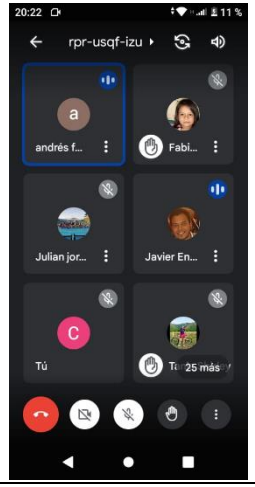
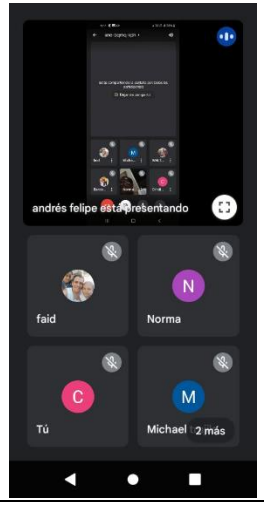
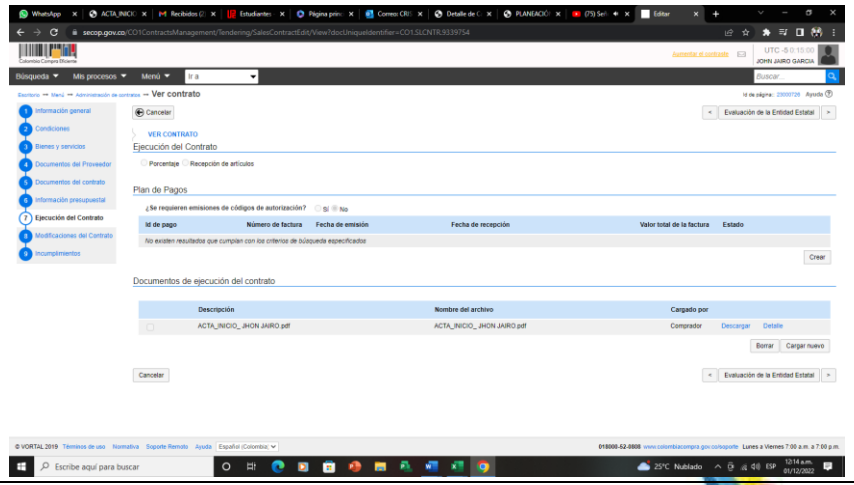
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x		Estiramiento por parte de los alumnos	
2.Retroalimentación de la clase valores	x			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA

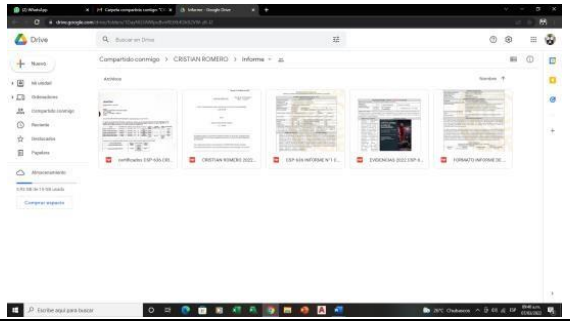
INDEPORTES

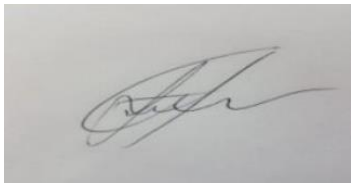
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Se entregará cuando sea requerido
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.	 EL DIRECTOR DE LA JUNTA MUNICIPAL DE DEPORTES "CUNDEPORTES RICAURTE" DE RICAURTE HACE CONSTAR: Que CRISTIAN FABIAN ROMERO ESPINOSA, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 11.205.050 de GIRARDOT presto sus servicios como FORMADOR EN BALONCESTO, durante el periodo comprendido entre el 01 de diciembre de 2022 al 21 de diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los 22 días del mes de Diciembre de 2022 JOLITH ESTRELLA CORTES DIRECTOR CUNDEPORTES RICAURTE

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.	 
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.	Se realizará la respectiva entrega cuando sea requerido.
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.	Se cargo los archivos exigidos por el supervisor a la plataforma del SECOP II 

INDEPORTES

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.	Se realiza la entrega al supervisor del informe y evidencias, en el desarrollo de este mes de febrero del año en curso. 



JOHN JAIRO GARCIA FIRMA
CONTRATISTA C.C. 11.226.228 DE GIRARDOT CUND.

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON

MUNICIPIO: GIRARDOT

NOMBRE DEL FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
10:00 AM A 12:00 PM	GRUPO	INICIACION	INICIACION	INICIACION		INICIACION			Se realizara la formacion de manera presencial
	SEDE DE TRABAJO	POLIDEPORTIVO B/EL TRIUNFO		POLIDEPORTIVO B/EL TRIUNFO		POLIDEPORTIVO B/EL TRIUNFO			
2:00 PM A 4:00 PM	GRUPO	INICIACION		INICIACION		INICIACION			Se realizara la formacion de manera presencial
	SEDE DE TRABAO	POLIDEPORTIVO B/OBRERO		POLIDEPORTIVO B/OBRERO		POLIDEPORTIVO B/OBRERO			
4:00 PM A 6: 00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			Se realizara la formacion de manera presencial
	SEDE DE TRABAO	POLIDEPORTIVO B/EL TRIUNFO		POLIDEPORTIVO B/EL TRIUNFO		POLIDEPORTIVO B/EL TRIUNFO			

INDEPORTES

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

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
5 AÑOS	1	1	1		1										2
6 AÑOS	3	1	3		1										4
7 AÑOS	3	5	3		5										8
8 AÑOS	2	5	2		5										7
9 AÑOS	4	3	4		3										7
10 AÑOS	6	2	6		2										8
11 AÑOS	5	2	5		2										7
12 AÑOS	3	1	3		1										4
13 AÑOS															
14 AÑOS															
15 AÑOS															
16 AÑOS															
17 ÑOS															
TOTALES	27	20													47

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL____INICIACIÓN B/Triunfo_____

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	Santiago Parra						1		1		1			1		1		1			1		1		1			1						12	10	2	83%
2	Amy Canelo	3054539429		1					1		1			1		1					1		1		1			1		1				12	10	2	83%
3	Sara Chaparro	3113295538		1			1		1							1		1			1				1					1				12	8	4	67%
4	Angel Castro Prada	3137971474		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1				12	12	0	100%
5	Adan Pajaro Casimillas	3202833793		1			1		1		1					1		1			1		1					1		1				12	10	2	83%
6	Gabriel castro	3246714791		1			1		1					1		1		1			1				1			1		1				12	10	2	83%
7	Alison Cruz	3022778209		1			1				1			1									1		1			1		1				12	8	4	67%
8	Keiler Silva	3209250979		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		1				12	11	1	92%
9	Alam Romero						1		1		1			1		1		1					1		1			1						12	9	3	75%
10	Angel Romero Falcone	3016688112		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1		1				12	11	1	92%
11	Milan Samuel Pinto			1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1				12	11	1	92%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL__Iniciación B/Obrero_____

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	Luis Alejandro Nuñez	3148169353					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1						12	10	2	83%
2	Maria Jose Castro	3246714791		1					1		1			1		1					1		1		1			1		1				12	10	2	83%
3	Jency Garcia	3115001442		1			1		1							1		1			1				1					1				12	8	4	67%
4	Sofia Gongora	3115094383		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1				12	12	0	100%
5	Thaliana Cepulveda	3242540571		1			1		1		1					1		1			1		1					1		1				12	10	2	83%
6	Danna Morocho			1			1		1					1		1		1			1				1			1		1				12	10	2	83%
7	Thaliana Castro	3102341054		1			1				1			1									1		1			1		1				12	8	4	67%
8	Luciana Villareal	3125890918		1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		1				12	11	1	92%
9	Yezzenia Alvares	3108743995					1		1		1			1		1		1					1		1			1						12	9	3	75%
10	Geronimo Lancheros	3217230372		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1		1				12	11	1	92%
11	Samuel Castañeda	3246449962		1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1				12	11	1	92%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL__Fundamentación B/Triunfo_____

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	Brayan stiven Gongora	3185904137					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1						12	10	2	83%
2	Samuel Rodriguez	3118848191		1					1		1			1		1					1		1		1			1		1				12	10	2	83%
3	Santiago Beltran			1			1		1							1		1			1				1					1				12	8	4	67%
4	Luciana Bocanegra	3144416753		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1				12	12	0	100%
5	Nelson Rivera			1			1		1		1					1		1			1		1					1		1				12	10	2	83%
6	Salome Beltran	3223083809		1			1		1					1		1		1			1				1			1		1				12	10	2	83%
7	Breiner Cardenas			1			1				1			1									1		1			1		1				12	8	4	67%
8	Juan Diego Ramirez			1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		1				12	11	1	92%
9	Juan Felipe Avila						1		1		1			1		1		1					1		1			1						12	9	3	75%
10	Maria Fernanda Canelo	3054539429		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1		1				12	11	1	92%
11	**Mariana Avila**			1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1				12	11	1	92%
12	**Fabian Rivera**						1		1		1					1					1		1					1		1				12	8	4	67%
13	Jade Hinestroza			1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1				12	11	1	92%
14	**Yulian Saenz**			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1				12	12	0	100%
15	**Juan Sebastian Patiño**						1		1		1			1		1		1			1		1		1			1						12	10	2	83%
16	Brandon Zapata			1					1		1			1		1					1		1		1			1		1				12	10	2	83%
17	Adrian David Avila			1			1		1							1		1			1				1					1				12	8	4	67%
18	Miguel Batista			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1				12	12	0	100%
19	Saira Mogollon	3209250979		1			1		1		1					1		1			1		1					1		1				12	10	2	83%
21	Mariana Cortes			1			1		1					1		1		1			1				1			1		1				12	10	2	83%
22	Sharit Garcia	3115001442		1			1				1			1									1		1			1		1				12	8	4	67%
23	Juan Ramirez			1			1		1		1					1		1			1		1		1			1		1				12	11	1	92%
24	Camilo Duran						1		1		1			1		1		1					1		1			1						12	9	3	75%
25	Thomas Torres			1			1		1		1			1				1			1		1		1			1		1				12	11	1	92%
26	Lucas Martinez			1					1		1			1		1		1			1		1		1			1		1				12	11	1	92%

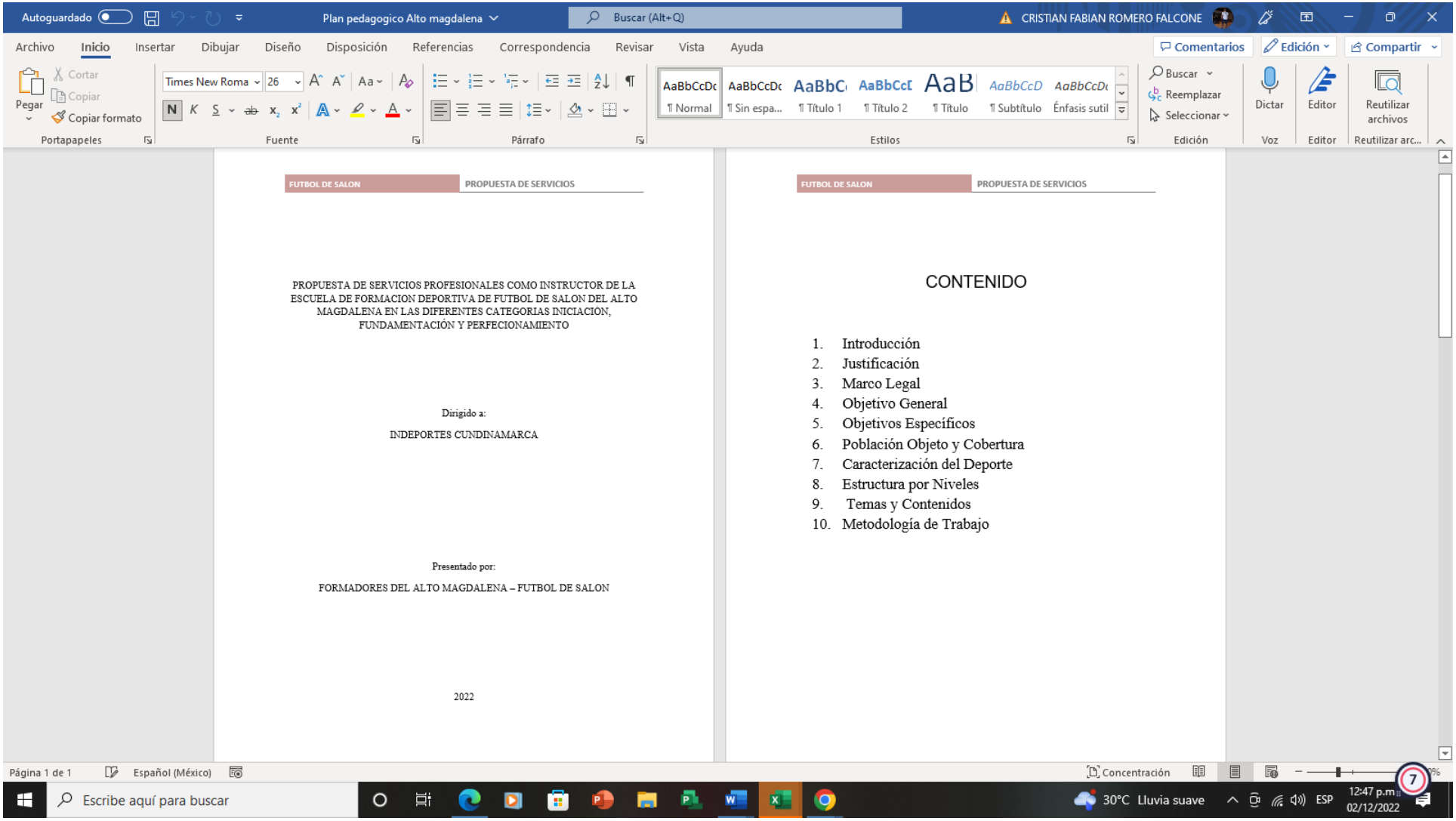
FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA					
FORMADOR			JOHN JAIRO GARCIA		
DEPORTE			FUTBOL DE SALON		
MUNICIPIO			GIRARDOT		
NIVEL			INICIACIÓN		
SITIO DE ENTRENAMIENTO			POLIDEPORTIVO		
		FECHA		**DICIEMBRE**	**2022**
EVIDENCIA FOTOGRAFICA			**EVIDENCIA FOTOGRAFICA**		
					
					

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA					
FORMADOR			JOHN JAIRO GARCIA		
DEPORTE			FUTBOL DE SALON		
MUNICIPIO			RICAURTE		
NIVEL			FUNDAMENTACION		
SITIO DE ENTRENAMIENTO			POLIDEPORTIVO		
		FECHA		**DICIEMBRE**	**2022**
EVIDENCIA FOTOGRAFICA			**EVIDENCIA FOTOGRAFICA**		
					
					

INDEPORTES

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA					
FORMADOR			JOHN JAIRO GARCIA		
DEPORTE			FUTBOL DE SALON		
MUNICIPIO			GIRARDOT		
NIVEL			INICIACION		
SITIO DE ENTRENAMIENTO			POLIDEPORTIVO		
		FECHA		**DICIEMBRE**	**2022**
EVIDENCIA FOTOGRAFICA			**EVIDENCIA FOTOGRAFICA**		
					
					

FORMATO DE EVIDENCIAS DE LA IMAGEN DE INDEPORTES CUNDINAMARCA- EVIDENCIA FOTOGRAFICA					
FORMADOR			JOHN JAIRO GARCIA		
DEPORTE			FUTBOL DE SALON		
MUNICIPIO			GIRARDOT		
SITIO DE ENTRENAMIENTO			POLIDEPORTIVO		
		FECHA		**DICIEMBRE**	**2022**
EVIDENCIA FOTOGRAFICA			**EVIDENCIA FOTOGRAFICA**		
					


Autoguardado
Plan pedagogico Alto magdalena
Buscar (Alt+Q)
CRISTIAN FABIAN ROMERO FALCONE
Archivo Inicio Insertar Dibujar Diseño Disposición Referencias Correspondencia Revisar Vista Ayuda
Comentarios
Edición
Compartir
Pegar
Cortar
Copiar
Copiar formato
Times New Roma
26
Portapapeles
Fuente
Párrafo
Normal
Sin espa...
Título 1
Título 2
Título
Subtítulo
Énfasis sutil
Estilos
Buscar
Reemplazar
Seleccionar
Edición
Dictar
Voz
Editor
Reutilizar archivos
FUTBOL DE SALON
PROPUESTA DE SERVICIOS
PROPUESTA DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON DEL ALTO MAGDALENA EN LAS DIFERENTES CATEGORIAS INICIACION, FUNDAMENTACIÓN Y PERFECIONAMIENTO
Dirigido a:
INDEPORTES CUNDINAMARCA
Presentado por:
FORMADORES DEL ALTO MAGDALENA – FUTBOL DE SALON
2022
FUTBOL DE SALON
PROPUESTA DE SERVICIOS
CONTENIDO
1. Introducción
2. Justificación
3. Marco Legal
4. Objetivo General
5. Objetivos Específicos
6. Población Objeto y Cobertura
7. Caracterización del Deporte
8. Estructura por Niveles
9. Temas y Contenidos
10. Metodología de Trabajo
Página 1 de 1
Español (México)
Concentración
Escribe aquí para buscar
30°C Lluvia suave
ESP
12:47 p.m.
02/12/2022

INDEPORTES



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACIÓN	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUTBOL DE SALON	0-C-N-2	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Estimular el desarrollo sicomotor de los niños, niñas y jóvenes, para el logro de una actividad sana y saludable para su vida.
						RITMO	Promover, incentivar y masificar técnicamente la formación deportiva de la niñez y juventud.
						EQUILIBRIO	Desarrollar en el deportista el sentido de equilibrio a través de actividades acordes a sus capacidades y desarrollo físico.
						ORIENTACIÓN	Fomentar hábitos saludables y generar incentivos para el fomento deportivo, desarrollo psicomotriz, fortalecimiento de procesos técnicos y deportivos, que mejoren de la salud física y mental de la población.
						DIFERENCIACIÓN	Fomentar el desarrollo del niño a través de la exploración física y la competición.
						REACCIÓN	Dinamizar la capacidad a través de técnicas deportivas que se desarrollen en el futbol de salon
						ADAPTACIÓN	Proteger la práctica y la construcción de una cultura física.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Explorar posibilidades de movimiento del cuerpo en una formación física.
						CORRER	Ejecutar adecuadamente los test de rendimiento físico.
						SALTAR	Explorar posibilidades de movimiento del cuerpo en una formación física.
						ATRAPAR	Ejecuta habilidades básicas del fútbol de salón como la recepción del balón.
						BOTAR	Ejecutar habilidades básicas para poner en practica en los entrenamientos deportivos.
		FISICO	CAPACIDADES FISICO BASICAS	1	FUERZA	EXPLOSIVA	Desarrollar practicas necesarias que vayan orientando el concepto de fuerza y su tipo.
						MAXIMA	Desarrollar practicas necesarias que vayan orientando el concepto de fuerza y su tipo.
						UTILIZACION DE TACTICAS, ESTRATEGIAS Y DISTINTAMENTOS ESPECIALIDEPORTIVAS PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA	Realiza con precision ejercicios basicos para fuerza
						LANZAMIENTOS	Realiza ejercicios con precision
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Fortalecer los conceptos de resistencia aerobica y anaerobia. 1. Desarrolla las capacidades físicas condicionales con ejercicios propios del futbol de salon. 2. Aplica los conceptos de resistencia con movimientos de habilidad y destreza propios del futbol de salon. 3. Desarrolla las capacidades físicas condicionales con ejercicios propios del futbol de salon.
						ANAEROBICA	
				3	VELOCIDAD	EN REACCION	Fortalecer las practicas necesarias para mejorar la velocidad de reacción. Identifica estímulos auditivos y visuales en el desarrollo de ejercicios de velocidad.
						EN ANTICIPACION	Fortalecer las practicas necesarias que permitirá un mejor nivel de reacción. Desarrolla los conceptos teóricos de anticipación.
						EN MOVIMIENTO	Fortalecer la velocidad en los diferentes tipos de movimientos Cíclicos y Acíclicos.
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD PASIVA	Trabaja la flexibilidad vinculándola con la fuerza.
						MOVILIDAD ACTIVA	Trabaja la flexibilidad vinculándola con la fuerza.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PRACTICA CON EL BALON	PASES	Comprension de la tecnica de pases al momento de las practicas con el balon y juego en grupo.
						DEFINICION	Tener claridad en los momentos que se requiere tomar la decision de definir en una jugada.
						RECEPCION	Desarrollo de la practica mejorando la recepcion de balon en movimiento, en punto fijo o pase a pase.
						CONTROL	Control y almacenamiento con el balon estatico y en movimiento.
						CONDUCCION	Realizar ejercicios por grupos y uno pasar el otro realizando dribles.
				2	TECNICA SIN PELOTA	POSICIONAMIENTO EN LA CANCHA	Brindar la información necesaria con respecto a las diferentes juegos que se presentan en el sitio de juego.
						MARCA	Reconocer el concepto y su importancia en un enfrentamiento deportivo.
						DESMARCA	Reconocer el concepto y su importancia en un enfrentamiento deportivo.
						LUCHA POR EL BALON	Conocer las normas para disputar el balon sin ganar faltas o daños a otros deportistas.
				3	PLANIFICACION	FINTAS	Conocer las fintas que se pueden ejecutar en cualquier momento del partido
						OBJETIVO DEL JUEGO	Entender que finalidad tiene el desarrollo de la actividad física en el proceso formativo de futbol de salon
						FORTALECIMIENTO DE GRUPO	Reconocer la importancia del trabajo en equipo y el respeto hacia los compañeros
						EQUIPO DE JUEGO	Conocer que es un equipo de juego y quienes lo componen segùn sus posiciones.
						TACTICAS DE JUEGO	Conocer la tactica de juego basica.
						IMPORTANCIA	Trabajar de resistencia aeróbica en el futbol
				4	PREPARACION	ESTRATEGIA	Entender el concepto como parte fundamental de la formacion tecnica.
						CAMBIOS	Comprender los cambios que se generan en un equipo de juego, reconociendo sus posiciones y la importancia que tiene para un buen desarrollo y resultados en la practica deportiva.
						MOTIVACION	Incentivar al deportista para el desarrollo y formacion de la practica del futbol de salón.
				5	ORGANIZACIÓN DEL PARTIDO	POSICIONES	Reconocer las diferentes posiciones en un equipo de juego.
						COMPROMISOS	Dar a conocer la importancia que se tiene al momento de integrar un equipo de juego en Futbol de Salon
						TACTICAS	Reconocer la importancia que tiene los procesos que el formacdor deportivo indica a los deportistas.
						DESCANSO Y SUEÑO	La importancia del descanso antes y despues de una competencia
						HIDRATACION	Importancia de la hidratacion durante y antes del partido.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	RESEÑA HISTORICA	Reconocer la historia del nacimiento del futbol de salon como practica deportiva
						FUTBOL DE SALON EN COLOMBIA	Conocer el proceso evolutivo del Futbol de Salon y su llegada a Colombia como deporte.
						ASOCIACIONES EN EL FUTBOL DE SALON	Conocer las diferentes asociaciones que brindan legalidad y respaldo a los equipos de Futbol de salon.
				2	REGLAMENTACION	EVOLUCIÓN DEL REGLAMENTO	Reconocer la historia y la creacion del reglamento del Futbol de salon como practica deportiva
						PRINCIPALES NORMAS EN EL JUEGO	Conocer las reglas que se utilizan en el momento de una competencia deportiva
						IMPLEMENTACION DE LAS BRIGADAS	Entender la importancia de las reglas al aplicarlas dentro de una competencia deportiva.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	USO ADECUADO DEL UNIFORME	Dar a conocer la importancia del uso correcto del uniforme teniendo en cuenta el reglamento deportivo.
						TRABAJO EN EQUIPO	Desarrollar y Fortalecer el concepto de trabajo en equipo.
						BUEN USO DE LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	Reconocer el cuidado que se debe tener al momento de dar uso de los implementos deportivos.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO ACTITUDINAL	1	VALORES	RESPETO	Desarrollar en el deportista el respeto hacia la actividad física, horarios, compañeros y formador deportivo.
						COMPROMISO	Desarrollar el valor del compromiso a través de la integración y buen ambiente de grupo en el proceso de formación.
						INTEGRACIÓN	Reconocer la importancia que tiene la integración de cada uno de los deportistas como un solo grupo.
						COLABORACIÓN	Generar en el deportista el sentido de colaboración sana para con sus compañeros como con el formador deportivo, para el buen desempeño en la actividad física y deportiva.
						COMPAÑERISMO	Desarrollar en los deportistas un nivel de compañerismo fuerte y que permita el avance del proceso formativo en la escuela deportiva.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconocer la importancia de la higiene personal antes y despues del proceso de entrenamiento deportivo
						ALIMENTACIÓN	Comprender que la alimentacion es la base importante para un buen desempeño físico.
						PRESENTACIÓN PERSONAL	Comprender que la presentacion personal es parte del respeto a la institucion y compañeros.
						DESCANSO Y SUEÑO	Demostrar que el descanso y buen tiempo de sueño es vital para un rendimiento acegtable en el entrenamiento físico.
						EJERCICIO FISICO	Reconocer que el ejercicio físico es importante para una vida sana
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Mantener una buena actitud frente a los compañeros y formadores deportivos.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconocer que el esfuerzo es un paso fundamental de superacion en los entrenamientos y formaciones deportivas.
						TRABAJO DE MOTIVACIÓN	Mantener la motivación durante el entrenamiento.
						Motivación relacionada con el yo	El jugador demuestra un deseo constante de superación
						Motivación centrada en la consecución de objetivos	El jugador es capaz de sobreponerse a situaciones para lograr los objetivos
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Mantener la concentracion necesaria para cumplir los buenos cortes y deportivos del futbol de salon.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Mantener una buena convivencia con el equipo de trabajo, compañeros y formador deportivo, asi como con su entorno.
						AUTOCONFIANZA	Detectar su nivel de confianza para poder controlarla y corregirla así un nivel óptimo. Tanto si tiene un exceso de confianza, como la falta de confianza.
						LIDERAZGO	controla correctamente las diferentes situaciones psicosociales
						COMUNICACIÓN	Mantener la comunicación (verbal y no verbal) con los compañeros para la organización táctica y para apoyarse unos a otros.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS PRE - DEPORTIVOS.	Mantener la participacion activa
						JUEGOS DE RELEVOS	Mantener la participacion activa
						LA RIÑA	Romper el hielo para entrar progresivamente en la actividad planeada
						ENCONTRAR SU PAREJA	Romper el hielo para entrar progresivamente en la actividad planeada
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LA GALLINA CIEGA	Generar en el deportista la autoconfianza ante una situación
						EL ESCONDITE	Desarrollar las habilidades de memoria y concentracion del deportista
						DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD FINA Y COMPRENSION MANUAL	FORTALECER LA CREATIVIDAD Y LA MOTRICIDAD FINA
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	PELOTTA LOCA	Desarrollar capacidad de reaccion
						PINTURA	Desarrollar la creatividad de los deportistas
						ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA	Participa activamente con los compañeros y padres de familia.
						EL ARTE DE IMPROVISAR	Desarrollar las habilidades de cada deportista en el momento de que se vea en situaciones a las cuales deba resolver algun problema.
						TITERES	Reconoce la importancia del trabajo en equipo y convivencia en situaciones complejas
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RELEVO DE OBSTACULOS	Fortalecer las habilidades psicomotoras de los deportistas.
						RELEVOS CON BALON	Fortalecer las habilidades psicomotoras de los deportistas.
						CIRCUITOS DE CONDUCCION	Desarrollar habilidades de coordinacion viso podica y viso manual
						CIRCUITOS DE AGILIDAD	Desarrollar habilidades de coordinacion viso podica y viso manual
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERBARRIOS	Desarrollar habilidades técnicas, resistencia y el colectivismo.
						FESTIVAL DE HABILIDADES CON BALON	Desarrollar habilidades técnicas.
						REY DEL PENAL	Desarrollar habilidades en la tecnica de definicion
						BONDOS	Desarrollo de habilidades técnicas y tactica

FECHA DE ENTREGA	02/12/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	JOHN JAIRO GARCIA
MUNICIPIO	GIRARDOT

INDEPORTES



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUNDAMENTACION		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	coordina movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí, realiza los movimientos con precisión, economía y eficacia.
						RITMO	ejecuta rápidamente acciones motoras breves, adecuadas a un estímulo del exterior reproduciéndolo en forma de movimiento
						EQUILIBRIO	mantiene relativamente estable el centro de gravedad del cuerpo con los movimientos a desarrollar.
						ORIENTACIÓN	realiza los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad que desarrolla.
						DIFERENCIACIÓN	realiza de manera consciente y precisa de los parámetros de fuerza, tiempo y espacio en todo el movimiento actual.
						REACCIÓN	realiza deforma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal. (la fuerza, la resistencia y la velocidad)
						ADAPTACIÓN	es adapta a determinadas condiciones del movimiento, pero al presentarse una nueva situación, permite cambiar y volver adaptarse
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	desarrolla el movimiento de manera adecuada cuando ejemplo: El peso del cuerpo se apoya alternativamente en una pierna y en la otra.
						CORRER	relanza la tecnicacion de manera correcta en los movimientos a desarrollar.
						SALTAR	estimula el movimiento de manera correcta con los ejercicios con impulso y sin impulso, con una pierna.
						ATRAPAR	realiza de manera adecuada los movimientos con sus manos tales como lanzar y atrapar el balón.
						RODAR	desarrollar de manera correcta el desplazamiento corporal que se realiza alrededor del su eje horizontal o vertical, sobre una superficie, en el cuál interviene toda la estructura corporal.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	utilización de gradas para realizar los saltos anteriores, siempre en subida.	realiza con presicion las actividades impuestas
						ejercicios para lanzamientos	realiza con presicion las actividades impuestas
						fuerza explosiva	desarrolla de manera correcta los ejercicios expuestos
						lanzamientos	Realiza ejercicios con precision.
				2	RESISTENCIA	Aerobica	Desarrolla un amplio trabajo de resistencia aeróbica y anaerobia.
						Anaerobica	Desarrolla un amplio trabajo de resistencia aeróbica y anaerobia.
				3	VELOCIDAD	En reaccion	Desarrollar la velocidad de reacción a través de la practica deportiva.
						En anticipacion	Trabajar en velocidad de anticipación lo que permitira un mejor nivel de reacción.
						En movimiento	desarrollar la velocidad en los dos tipos de movimientos Cíclico y Acíclico.
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD PASIVA	Trabajar la flexibilidad vinculandola con la fuerza.
						MOVILIDAD ACTIVA	Trabajar la flexibilidad vinculandola con la fuerza.
		TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA INDIVIDUAL CON Y SIN BALÓN	desarrollar la tecnica individual	desarrolla y reconoce la tecnica individual
						tecnica colectiva	controla la tecnica colectiva
						ejercicios adecuados para el manejo de las tecnicas	aplica de manera aceptable los ejercicios y tareas impuestas
				2	POSICIONES BÁSICAS	PROPIAS DE LA DISCIPLINA. ADOPTAR POSICIONES PARA LA RECIONES EL PASE Y LOS SHOUTS.	Reforzar los conceptos conocidos con respecto a las diferentes jugadas que se presentan en el sitio de juego.
						MARCA	Fundamentar el concepto y su importancia en un enfrentamiento deportivo.
						DESMARCA	Desarrollar las practicas necesarias para realizar desmarcas de manera limpia sin generar faltas.
						LUCHA POR EL BALÓN	Fortalecer las tecnicas para disputar el balon sin generar faltas o daños a otros deportistas.
						BÁSICOS Y PROPIOS DE LA DISCIPLINA AL FRENTE, ATRÁS, DERECHA, IZQUIERDA, DIAGONAL	1. Reconoce diferentes desplazamientos mediante la práctica de actividades lúdicas, pre - deportivas y recreativas. 2. Se desplaza en forma controlada y armónica en diferentes direcciones.
				3	PLANIFICACION	OBJETIVO DEL JUEGO	Entender que finalidad tiene el desarrollo de la actividad fisica en el proceso formativo de futbol de salon.
						FORTALECIMIENTO DE GRUPO	Reconocer la importancia del trabajo en equipo y el respeto hacia los compañeros.
						EQUIPO DE JUEGO	Conocer que es un equipo de juego y quienes lo componen según sus posiciones.
				4	PREPARACION	ESTRATEGIA	Entender el concepto como parte fundamental de la formacion tecnica.
						CAMBIOS	Comprender los cambios que se generan en un equipo de juego, comprendiendo sus posiciones y las importancia que tiene para un buen desarrollo y resultados en la practica deportiva.
						MOTIVACION	incentivar al deportista para el desarrollo y formacion de la practica del futbol de salon.
				5	TECNICA DEL TIRO A PORTERIA, AMAGUES Y ENGAÑOS.	ejercicios practicos para el desarrollo de las tecnicas	aplica y controla correctamente la tecnica
						juegos predeportivos	desarrolla correctamente los juegos realizados
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA	reconoce e identifica la historia del futbol de salon
						FUTBOL DE SALON EN COLOMBIA	Conocer el proceso evolutivo del Futbol de Salon y su llegada a Colombia como deporte.
						ASOCIACIONES EN EL FUTBOL DE SALON	Conocer las diferentes asociaciones que brindan legalidad y respaldo a los equipos de Futbol de salon.
				2	REGLAMENTACION	EVOLUCION DEL REGLAMENTO	Reconocer la historia y la creacion del reglamento del Futbol de salon como practica deportiva
						PRINCIPALES NORMAS EN EL JUEGO	Conocer las reglas que se utilizan en el momento de una competencia deportiva.
						IMPLEMENTACION DE LAS REGLAS	Entender la importancia de las reglas al aplicarlas dentro de una competencia deportiva.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	USO ADECUADO DEL UNIFORME	Dar a conocer la importancia del uso correcto del uniforme teniendo en cuenta el reglamento deportivo.
						TRABAJO EN EQUIPO	Desarrollar y Fortalecer el concepto de trabajo en equipo
						BUEN USO DE LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	Reconocer el cuidado que se debe tener al momento de dar uso de los implementos deportivos.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Fortalecer en el deportista el respeto hacia la actividad física, horarios, compañeros y Formador deportivo.
						COMPROMISO	Fundamentar el valor del compromiso a través de la integracion y buen ambiente de grupo en el proceso de formacion.
						INTEGRACION	Reconocer la importancia que tiene la integracion de cada uno de los deportistas como un sólo grupo.
						COLABORACION	Generar en el deportista el sentido de colaboracion tanto para con sus compañeros, como con el formador en el momento que se requiera, ayuda en la actividad.
						COMPAÑERISMO	Reconocer el valor del apoyo en el nivel de compañerismo fuerte y vital permita el avance del proceso formativo en la escuela deportiva.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconocer la importancia de la higiene personal antes y despues del proceso de entrenamiento deportivo.
						ALIMENTACIÓN	Comprender que la alimentacion es la base importante para un buen desempeño físico.
						PRESENTACION PERSONAL	Comprender que la presentacion personal es parte del respeto a la institucion y compañeros.
						DESCANSO Y SUEÑO	Demostrar que el descanso y buen tiempo de sueño es vital para un rendimiento aceptable en el entreno físico.
						EJERCICIO FISICO	Reconocer que el ejercicio físico es importante para una vida sana
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Mantener una buena actitud frente a los compañeros y formadores deportivos.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconocer que el esfuerzo es un paso fundamental de superación en los entrenamientos y formaciones deportivas.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Mantener la concentracion necesaria para entender los marcos teoricos y deportivos del futbol de salon.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Mantener una buena convivencia con el equipo de trabajo, compañeros y formador deportivo, así como con su entorno.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	juegos predeportivos	participa de manera activa en la actividad deportiva
						juegos de relevos	participa de manera activa en la actividad deportiva
						LA RISA	Romper el hielo para entrar progresivamente en la actividad planteada
						EL NAUFRAGO:	Romper el hielo para entrar progresivamente en la actividad planteada
				2	JUEGOS TRADICIONALES	la lleva	desarrolla e identifica los juegos de manera correcta
						carrera de sacos	desarrolla e identifica los juegos de manera correcta
						la soga a cuerda	desarrolla e identifica los juegos de manera correcta
						ponchado	desarrolla e identifica los juegos de manera correcta
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	actividad fisica musical/vuelta	participa de manera activa en la actividad artistica
						PINTURA	Desarrollar la creatividad de los deportistas
						EL ARTE DE IMPROVISAR	Desarrollar las habilidades de cada deportista en el momento de que se vea en situaciones a las cuales deba resolver algun problema.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	circuitos fisico - tecnico	realiza de manera correcta los diferentes test para el desarrollo de los circu
						circuitos de agilidad	realiza de manera correcta los diferentes test para el desarrollo de los circu
						circuitos de conduccion	realiza de manera correcta los diferentes test para el desarrollo de los circu
						RELEVO DE OBSTACULOS	Fortalecer las habilidades psicomotoras de los deportistas.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	festival de habilidades	desarrolla habilidades motoras y basicas
						REY DEL PENAL	Desarrollar habilidades en la tecnica de definicion
						MINI FUTBOL	Desarrollar habilidades técnicas, resistencia y el colectivismo.
						FUTBOL ENANO	Desarrollar la fuerza de piernas y el colectivismo a través del juego.

FECHA DE ENTREGA	03/12/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	JOHN JAIRO GARCIA
MUNICIPIO	GIRARDOT

INDEPORTES

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO: GIRARDOT**		
LUGAR:				BARRIO EL TRIUNFO-BARRIO OBRERO		**HORARIO DE PRACTICA:**	10:00 AM-12:00 PM - 2:00 PM - 4:00PM 4:00PM- 6:00PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x		x		
			RESPONSABILIDAD	x		x		
			COMPAÑERISMO	x				
			JUSTICIA					
			COOPERACION			x		
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	x		x		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x		x		
			OBEDIENCIA	x				
			AUTODISCIPLINA			x		
			PARTICIPACIÓN			x		
			PERSEVERANCIA			x		
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x				
			MOVILIDAD ARTICULAR			x		
			CALENTAMIENTO					
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x		x		
			RITMO			x		
			EQUILIBRIO			x		
			ORIENTACION	x				
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN			x		
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD			x		
			FLEXIBILIDAD	x				
			RESISTENCIA					
		ELEMENTOS TECNICOS	PERFIL			x		
			PASES	x		x		
			LANZAMIENTOS			x		
		ELEMENTOS TACTICOS	OFENSIVO			x		
			DEFENSIVO			x		
			RECREATIVO	x				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			x		
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x				
			FESTIVALES RECREATIVOS	x		x		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x		x		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			x		

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



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

Fecha: 02/12/2022	**Lugar:** POLIDEPORTIVO B/r EL TRIUNFO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 10:00 AM - 12:00 PM	**N° de sesión:** 64	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA			**N° de deportistas:** 11		**Edades:** 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FORTALECER ELFUNDAMENTO TECNICO DEL REMATE POR MEDIO DE ACTIVIDADES DE DISTANCIA LARGA Y CORTAS

Objetivo Especifico: RECONOCE LA FORMA MAS FACIL EN LA CUAL LOGRARA MAYOR EFICACIA AL MOMENTO DE REMATAR

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima		10	
2.		Explosiva	x	12	platillo, aros, conos, escalera , balones CONOS
3.	Resistencia	Aerobica	x	15	
4.		Anaerobica			AROS
5.	Velocidad	Maxima			
6. CADA JUGADOR TENDRA UN BALON EL CUAL CONDUCIRAN POR EL CAMPO CUANDO SUENE EL SILVATO		Desplazamiento			
7. EL JUGADOR 1 SE UBICARA DE ESPALDA, EL JUGADOR 2		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento	x		
1. pasar los balones de un lugar a otro, sin tocar los conos	Ritmo	x	10	
2. driblar el balon de un lugar otro,con un platillo en la	Equilibrio		10	platillo, aros, conos, balones BALONES
3.	Orientación			
	Diferenciación			PLATILLOS
	Reacción			
	Adaptación			SILBATO
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. CIRCUITO, EN LA PRIMERA ESTACIÓN EL DEPORTISTA REALIZARÁ SLALÓN LARGO Y DIAGONAL, POSTERIOS A	x		20	
2. REALIZAREMOS JUEGO 1 VS 1 EN DONDE REALIZAREMOS DRIBLING HACIA AL COMPAÑERO PARA	x		10	platillo, aros, conos, balones BALONES
3. VANQUITAS 2 VS 2 EN DONDE SE DEBE EXPRESAR EL	x		12	PLATILLOS
4. JUEGO	x		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7 MIN	EJECUCION DEL ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 MIN	CHARLA	platillo, aros, conos, balones
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	LOS DEPORTISTAS ESTARÁN	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x		DEBERAN REALIZAR PASES CON	NINGUNO

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/12/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO B/r EL OBRERO**	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora: 2:00 PM A 4:00 PM**	**N° de sesión: 65**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FORTALECER ELFUNDAMENTO TECNICO DEL REMATE POR MEDIO DE ACTIVIDADES DE DISTANCIA LARGA Y CORTAS

Objetivo Especifico: RECONOCE LA FORMA MAS FACIL EN LA CUAL LOGRARA MAYOR EFICACIA AL MOMENTO DE REMATAR

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima		10	
2.		Explosiva	x	12	platillo, aros, conos, escalera , balones CONOS
3.	Resistencia	Aerobica	x	15	
4.		Anaerobica			AROS
5.	Velocidad	Maxima			
6. CADA JUGADOR TENDRA UN BALON EL CUAL CONDUCIRAN POR EL CAMPO CUANDO SUENE EL SILVATO		Desplazamiento			
7. EL JUGADOR 1 SE UBICARA DE ESPALDA, EL JUGADOR 2		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CIRCUITO, EN LA PRIMERA ESTACIÓN EL DEPORTISTA REALIZARÁ SLALÓN LARGO Y DIAGONAL, POSTERIOS A	x		**20**	
2. REALIZAREMOS JUEGO 1 VS 1 EN DONDE REALIZAREMOS DRIBLING HACIA AL COMPAÑERO PARA REALIZAR UNA	x		**10**	platillo, aros, conos, balones BALONES
3. VANQUITAS 2 VS 2 EN DONDE SE DEBE EXPRESAR EL PASE	x		**12**	PLATILLOS
4. JUEGO	x		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7 MIN	EJECUCION DEL ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 MIN	CHARLA	platillo, aros, conos, balones
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	LOS DEPORTISTAS ESTARÁN	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x		DEBERAN REALIZAR PASES CON	NINGUNO

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



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

Fecha: 02/12/2022	Lugar: POLIDEPORTIVO B/r EL TRIUNFO	Municipio: GIRARDOT	Hora: 4:00 PM A 6: 00 PM	N° de sesión: 66		N° de semana: 1
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA			N° de deportistas: 26			Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Aplicar el elemento de la recepcion y las diferentes superficies de contacto utilizables para su practica, asi como la propuesta metodologica para su enseñanza

Objetivo Especifico: Demostrar la mecanica de ejecucion de los diversos tipos de recepcion.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. vienvenida, organiacion de la clase y explicacion de lo que se pretende hacer.	Introduccion a la clase	x	6MIN	
2. verficacion de asisitencia	llamado a lista	x	1MIN	
3. trabajos de circunduccion.	Movilidad Articular	x	3MIN	
4. acticacion mediante esjercicios especificos.	Calentamiento	x	10MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO:
	Capacidad	Manifestaciòn			Conos, Balones, Platillos
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. TRABAJO DE CIRCUITO POR LOS DIFERENTES CONOS. VARIABLE CON BALON Y EN PAREJAS.		Anaerobica	X	15MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	X		
9. ESTIRAMIENTO		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2. activad de multisaltos rayuela africana	Ritmo	x	10min	Conos, Balones, Platillos, escalera coordinativa
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. pases de 4 compañeros. Se ubican 2 al frente y una en la mitad. Se inicia conduccion de balon al llegar a la mitad realiza el pase, controla y realiza el mismo	x		15min	Conos, Balones, Platillos
jugador realiza en zigzag al finalizar el ultimo cono deberá rematar a la portería, es muy portante trabajar	x		15min	
3. se realiza entrenamiento mediante partidos en equipos 5vs5.		x	35min	
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/12/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO B/r EL TRIUNFO**	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora: 10:00 AM -12:00 PM**	**N° de sesión: 67**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 8 años**

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

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se ubican en el centro del campo, formando un circulo y realizan	Introduccion a la clase			
2. DESPLAZAMIENTOS CORTOS Y RAPIDOS DESDE POSICION ESTATICO	llamado a lista	**x**	5	CONOS
3.SALTOS DIRIGIDOS EN UN PIE Y DOS PIES JUNTOS INDIVIDUAL Y EN	Movilidad Articular	**x**	5	planillas de asistencia, platillo, aros, cono
4.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90**	**MATERIALES Y**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		15	
1. DESPLAZAMIENTOS CON BALON PLANTA DE PIE BORDE EXTERNO E	Fuerza	Maxima		15	
2.REACCION CON DESPLAZAMIENTO AL PASE DE UN COMPAÑERO		Explosiva			CONOS
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		PLATILLOS
4.		Anaerobica			platillo, aros, conos, escalera , balones
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y**
1.DESPLAZAMIENTO CON FINTAS REGATES Y EN PAREJAS UNO	Acoplamiento		20	
2. EJERCICIOS PASAR Y RECIBIR PARED APOYO DESDOBLMIENTOS	Ritmo		20	CONOS
3.PRACTICA DE FUTBOL DE SALON	Equilibrio		20	PLATILLOS
4.	Orientación			BALONES
5.	Diferenciación			platillo, aros, conos, balones
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				platillo, aros, conos, balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	los alumnos realizan	platillo, aros, conos, balones
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	el formador deportivo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**05/11/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO B/r EL OBRERO**	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora: 2:00 PM A 4:00 PM**	**N° de sesión: 68**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se ubican en el centro del campo, formando un circulo y realizan	Introduccion a la clase			
2. DESPLAZAMIENTOS CORTOS Y RAPIDOS DESDE POSICION	llamado a lista	**X**	5	CONOS
3.SALTOS DIRIGIDOS EN UN PIE Y DOS PIES JUNTOS INDIVIDUAL Y	Movilidad Articular	**X**	5	planillas de asistencia, platillo, aros, con
4.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90**	**MATERIALES Y**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		15	
1. DESPLAZAMIENTOS CON BALON PLANTA DE PIE BORDE EXTERNO E	Fuerza	Maxima		15	
2.REACCION CON DESPLAZAMIENTO AL PASE DE UN COMPAÑERO		Explosiva			CONOS
3.	Resistencia	Aerobica	**x**		PLATILLOS
4.		Anaerobica			platillo, aros, conos, escalera , balones
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y**
1.DESPLAZAMIENTO CON FINTAS REGATES Y EN PAREJAS UNO	Acoplamiento			20	
2. EJERCICIOS PASAR Y RECIBIR PARED APOYO	Ritmo			20	CONOS
3.PRACTICA DE FUTBOL DE SALON	Equilibrio			20	PLATILLOS
4.	Orientación				BALONES
5.	Diferenciación				platillo, aros, conos, balones
6.	Reacción		x		
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				platillo, aros, conos, balones
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	los alumnos realizan	platillo, aros, conos, balones
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	el formador deportivo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**05/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO B/r EL TRIUNFO**	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora: 4:00 PM A 6: 00 PM**	**N° de sesión: 69**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA				**N° de deportistas: 26**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**		
1.los niños se desplazaran por todas las lineas de campo deportivo imiginando que si pisan afuera se caen en un vacio y realizaran la dramatizacion	Acoplamiento		5			
2.	Ritmo					
3.	Equilibrio	x				
4.	Orientación					
5.	Diferenciación					
6.	Reacción					
7.	Adaptación					
8.	Patrones Basicos de Movimiento					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA

INDEPORTES



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/12/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO B/r EL TRIUNFO**	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora: 10:00 AM - 12:00 PM**	**N° de sesión: 70**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
1. REALIZAREMOS DESPLAMIENTOS SIN EL ELEMENTO, E		Explosiva		8	CAMPO DE JUEGO
2. CADA JUGADOR DEBERA, DESPLAZARSE POR LAS	Resistencia	Aerobica	X	8	
3.CADA NIÑO SE UBICA A UNA DISTANCIA DE 5 MTS DEL		Anaerobica		12	BALONES
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
1. REALIZAREMOS DESPLAMIENTO CON EL BALÓN SUJETANDOLO CON LAS DOS PIERNAS	Ritmo		4	
2. POR PAREJAS, LOS DEPORTISTAS DEBERÁN TRANSPORTAR EL BALÓN CON LA CABEZA	Equilibrio		4	
3. POR TRIOS DEBERAN LLEVAR EL BALON DE UN LUGAR AL OTRO APOYANDOSE EN LA ESPALDA DEL COMPAÑERO. Y	Orientación	X	10	BALONES
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			PLATILLOS
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. POR PAREJAS REALIZAREMOS PASE CON EL BORDE INTERNO A UNA DISTANCIA DE 5 MTS	X			3	
2. CADA PAREJA CON UN BALÓN, SE UBICARA EN EL CENTRO DE DOS PLATILLOS, EL JUGADOR (A) SE UBICARÁ EN EL	X			8	BALONES
3. REALIZAREMOS OCHO ENTRE LOS PLATILLOS PARA RECIBIR UN PASE POR FUERA DE LOS PLATILLOS.	X			8	PLATILLOS
4. JUEGO	X			15	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/12/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO B/r EL OBRERO**	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora: 2:00 PM A 4:00 PM**	**N° de sesión: 71**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. CONGELADOS, EL JUGADOR CONGELADO DEBERA DAR DOS VULTAS AL CAMPO DE JUEGO PARA VOLVER A INGRESAR AL JUEGO.	Fuerza	Maxima		10	
2. LOS DEPORTISTAS SE UBICARAN A LOLARGO DEL CAMPO, EN DONDE REALIZARÁN DIFERENTES DESPLAMIENTOS AL SONIDO DEL SILBATO CORREN HASTA EL OTRO LADO Y REALIZAN SALTOS EN LA ESCALERA		Explosiva	x	12	CONOS
3. REALIZAREMOS GRUPOS, EN DONDE LOS DEPORTISTAS DEBERÁN IR DE UN LUGAR A OTRO PASANDO POR DEBAJO DE SUS COMPAÑEROS. (LOS JUGADORES SE UBICAN EN POSICI´, DE PRONACIÓN Y ESPERA QUE COMPAÑERO PASE POR DEBAJO DE ÉL. Y ASÍ SUCESIVAMENTE HASTA QUE TODOS PASEN POR DEBAJO Y LLEGUEN AL CAMPO CONTRARIO.	Resistencia	Aerobica	x	15	
4. REALIZAR ZIG-ZAG Y REMATE		Anaerobica			AROS
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
		Estatica			
	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento	x		
1. pasar los balones de un lugar a otro, sin tocar los	Ritmo	x	10	
2. driblar el balon de un lugar otro,con un platillo en la cabeza.	Equilibrio		10	
3.	Orientación			BALONES
	Diferenciación			PLATILLOS
	Reacción			
	Adaptación			SILBATO
	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. CIRCUITO, EN LA PRIMERA ESTACIÓN EL DEPORTISTA REALIZARÁ SLALÓN LARGO Y DIAGONAL, POSTERIOS A ELLO CONDUCE EL BALÓN Y REALIZA ZIG-ZAG RECTO, CONTINUA HACIA LA ESCALERA EN DONDE LANZA EL BALÓN POR UN LADO Y REALIZA SQUIPING, Y	x			20	
2. REALIZAREMOS JUEGO 1 VS 1 EN DONDE REALIZAREMOS DRIBLING HACIA AL COMPAÑERO PARA REALIZAR UNA ANOTACIÓN.	x			10	BALONES
3. VANQUITAS 2 VS 2 EN DONDE SE DEBE EXPRESAR EL	x			12	PLATILLOS
4. JUEGO	x			20	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JONH JAIRO GARCIA

INDEPORTES



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO B/r EL TRIUNFO**	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora: 4:00 PM A 6: 00 PM**	**N° de sesión: 72**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA				**N° de deportistas: 26**			**Edades: 9 a12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: MANTENER EL FUNDAMENTO TECNICO DEL PASE, COMO MEDIO CENTRAL PARA LA REALIZACION DE LA PRACTIC A DEPORTIVA.							
Objetivo Especifico: REALOIZA PASE DESDE DIVERSAS SITUACIONES OBTANDO POR LA MEJOR ELECCION							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.el formador da la bienvenida a sus estudiantes y en una explicacion breve les dira que se va a realizar en la sesion de clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.se realizara el llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3.un niño dirige lamovilidad articular en el centro del campo	Movilidad Articular	**x**	6	
4.trote	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			cinta metrico
1. PASES CON EL COMPAÑERO AL SONIDO DEL SILBATO 1 VS 1	Fuerza	Maxima		12	conos
2. DOS PASES AL COMPAÑERO CORTOS E IMPLEMENTAMOS UNO LARGO PARA REALIZAR UN REMATE		Explosiva	**x**	12	´platillos
3. CIRCUITO TECNICO DEL PASE	Resistencia	Aerobica		30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. JUEGO 3 VS 2	**PASE**		**15**	
2. 5 VS 3	**PASE**		**20**	balon
3. JUEGO	**LIBRE**		**20**	
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



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

Fecha: 09/12/2022	**Lugar:** POLIDEPORTIVO B/r EL TRIUNFO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 10:00 AM - 12:00 PM	**N° de sesión:** 73	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA			**N° de deportistas:** 11		**Edades:** 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. CONGELADOS, EL JUGADOR CONGELADO DEBERA DAR DOS VULTAS AL CAMPO DE JUEGO PARA VOLVER A INGRESAR AL JUEGO.	Fuerza	Maxima		10	
2. LOS DEPORTISTAS SE UBICARAN A LOLARGO DEL CAMPO, EN DONDE REALIZARÁN DIFERENTES DESPLAMIENTOS AL SONIDO DEL SILBATO CORREN HASTA EL OTRO LADO Y REALIZAN SALTOS EN LA ESCALERA		Explosiva	x	12	CONOS
3. REALIZAREMOS GRUPOS, EN DONDE LOS DEPORTISTAS DEBERÁN IR DE UN LUGAR A OTRO PASANDO POR DEBAJO DE SUS COMPAÑEROS. (LOS JUGADORES SE UBICAN EN POSICI´, DE PRONACIÓN Y ESPERA QUE COMPAÑERO PASE POR DEBAJO DE ÉL. Y ASÍ SUCESIVAMENTE HASTA QUE TODOS PASEN POR DEBAJO Y LLEGUEN AL CAMPO CONTRARIO.	Resistencia	Aerobica	x	15	
4. REALIZAR ZIG-ZAG Y REMATE		Anaerobica			AROS
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento		x		
1. pasar los balones de un lugar a otro, sin tocar los	Ritmo		x	10	
2. driblar el balon de un lugar otro,con un platillo en la cabeza.	Equilibrio			10	
3.	Orientación				BALONES
	Diferenciación				PLATILLOS
	Reacción				
	Adaptación				SILBATO
	Patrones Basicos de				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. CIRCUITO, EN LA PRIMERA ESTACIÓN EL DEPORTISTA REALIZARÁ SLALÓN LARGO Y DIAGONAL, POSTERIOS A ELLO CONDUCE EL BALÓN Y REALIZA ZIG-ZAG RECTO, CONTINUA HACIA LA ESCALERA EN DONDE LANZA EL BALÓN POR UN LADO Y REALIZA SQUIPING, Y	x			20	
2. REALIZAREMOS JUEGO 1 VS 1 EN DONDE REALIZAREMOS DRIBLING HACIA AL COMPAÑERO PARA REALIZAR UNA ANOTACIÓN.	x			10	BALONES
3. VANQUITAS 2 VS 2 EN DONDE SE DEBE EXPRESAR EL	x			12	PLATILLOS
4. JUEGO	x			20	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**09/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO B/r EL OBRERO**	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora: 2:00 PM A 4:00 PM**	**N° de sesión: 74**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN		**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**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

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 INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.organizacion del material	Introduccion a la clase	**x**	**5'**	
2.asistencia planillas	llamado a lista	**x**	**5'**	
3. Mobilidad articular	Movilidad Articular			
4.juegos predeportivos	Calentamiento	**x**	**10'**	platillo, aros, conos, escalera , balones

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. lenzamiento de objetos livianos	Fuerza	Maxima			
2.saltos bi-podal y uni-podal con aros		Explosiva			
3.carrera de 15', 20', 30', 40' con o sin balon	Resistencia	Aerobica			
4.carreras intermitentes con y sin balon		Anaerobica			
5. velocidad de desplazamiento	Velocidad	Maxima			
5.juegos ludicos con desplazamientos		Desplazamiento	**x**	**20'**	
7.reaccion de velocidad en posiciones diferentes		Reacciòn			platillo, aros, conos, balones
8.flexibilidad antes durantes y despues	Flexibilidad	Estatica			
9.flexibilidad articular con mobilidad		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.acoplamiento a las tareas diarias	Acoplamiento				
2.ritmo de carreras largas y cotas	Ritmo				
3. caminar y correr sobre lineas	Equilibrio				
4.giros sobre propio eje + desplazamiento	Orientación		**x**	**20'**	
5.competencia conos de colores	Diferenciación		**x**	**25**	
6.reaccion con desplazamientos cortos	Reacción		**x**	**25'**	platillo, aros, conos, balones
7.adaptacion y descubrimiento guiado	Adaptación		**x**		
carreras + movilidad articular con balon	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.rondos 4+2 5+1				platillo, aros, conos, balones
2.defender y atacar 1 vs 1 2 vs 2 3 vs 3				
3.partidos 3 vs 3 4 vs 4 5vs 5				
4.transiciones defensa-ataque y ataque-defensa				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	**x**	**5'**	introduccion a la flexibilidad	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	**5'**	charla y concejos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



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

Fecha:	**09/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO B/r EL TRIUNFO**	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora: 4:00 PM A 6: 00 PM**	**N° de sesión: 75**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA				**N° de deportistas: 26**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO B/r EL TRIUNFO**	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora: 10:00 AM -12:00 PM**	**N° de sesión: 76**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA				**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**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

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 INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.organizacion del material	Introduccion a la clase	**x**	**5'**	
2.asistencia planillas	llamado a lista	**x**	**5'**	
3. Mobilidad articular	Movilidad Articular			
4.juegos predeportivos	Calentamiento	**x**	**10'**	platillo, aros, conos, escalera, balones

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. lenzamiento de objetos livianos	Fuerza	Maxima			platillo, aros, conos, balones
2.saltos bi-podal y uni-podal con aros		Explosiva			
3.carrera de 15', 20', 30', 40' con o sin balon	Resistencia	Aerobica			
4.carreras intermitentes con y sin balon		Anaerobica			
5. velocidad de desplazamiento	Velocidad	Maxima			
5.juegos ludicos con desplazamientos		Desplazamiento	**x**	**20'**	
7.reaccion de velocidad en posiciones diferentes		Reacciòn			
8.flexibilidad antes durantes y despues	Flexibilidad	Estatica			
9.flexibilidad articular con mobilidad		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.acoplamiento a las tareas diarias	Acoplamiento			platillo, aros, conos, balones
2.ritmo de carreras largas y cotas	Ritmo			
3. caminar y correr sobre lineas	Equilibrio			
4.giros sobre propio eje + desplazamiento	Orientación	**x**	**20'**	
5.competencia conos de colores	Diferenciación	**x**	**25**	
6.reaccion con desplazamientos cortos	Reacción	**x**	**25'**	
7.adaptacion y descubrimiento guiado	Adaptación	**x**		
carreras + movilidad articular con balon	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.rondos 4+2 5+1				platillo, aros, conos, balones
2.defender y atacar 1 vs 1 2 vs 2 3 vs 3				
3.partidos 3 vs 3 4 vs 4 5vs 5				
4.transiciones defensa-ataque y ataque-defensa				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	**5'**	introduccion a la flexibilidad	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	**5'**	charla y concejos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/12/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO B/r EL OBRERO**	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora: 2:00 PM A 4:00 PM**	**N° de sesión: 77**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
1. REALIZAREMOS DESPLAMIENTOS SIN EL ELEMENTO, E		Explosiva		8	CAMPO DE JUEGO
2. CADA JUGADOR DEBERA, DESPLAZARSE POR LAS	Resistencia	Aerobica	**X**	8	
3.CADA NIÑO SE UBICA A UNA DISTANCIA DE 5 MTS DEL		Anaerobica		12	BALONES
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
1. REALIZAREMOS DESPLAMIENTO CON EL BALÓN SUJETANDOLO CON LAS DOS PIERNAS	Ritmo		4	
2. POR PAREJAS, LOS DEPORTISTAS DEBERÁN TRANSPORTAR EL BALÓN CON LA CABEZA	Equilibrio		4	
3. POR TRIOS DEBERAN LLEVAR EL BALON DE UN LUGAR AL OTRO APOYANDOSE EN LA ESPALDA DEL COMPAÑERO.	Orientación	X	10	BALONES
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			PLATILLOS
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. POR PAREJAS REALIZAREMOS PASE CON EL BORDE INTERNO A UNA DISTANCIA DE 5 MTS	**X**		**3**	
2. CADA PAREJA CON UN BALÓN, SE UBICARA EN EL CENTRO DE DOS PLATILLOS, EL JUGADOR (A) SE UBICARÁ	**X**		**8**	BALONES
3. REALIZAREMOS OCHO ENTRE LOS PLATILLOS PARA RECIBIR UN PASE POR FUERA DE LOS PLATILLOS.	**X**		**8**	PLATILLOS
4. JUEGO	**X**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7 MIN	15 S MINIMO POR CADA GRUPO MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	LOS DEPORTISTAS ESTARÁN SENTADOS MIENTRAS EL	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x		SUS PADRES O HACIA LA PARED PARA MEJORAR LA TECNICA	NINGUNO

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



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

Fecha:	**12/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO B/r EL TRIUNFO**	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora: 4:00 PM A 6: 00 PM**	**N° de sesión: 78**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA				**N° de deportistas: 26**		**Edades: 9 a 12 años**

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

Objetivo General: POTENCIALIZAR EL FUNDAMENTO DEL PASE QUE PRESENTAN LOS DEPORTISTAS EN LAS DIVERSAS ACCIONES DE JUEGO.

Objetivo Especifico: EXPRESAR EL PASE EN DIFERENTES CIRCUNSTACIAS OBTANDO POR LA MEJOR OPCIÓN.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. JUEGO EL BOBITO, RECUPERAR Y MANTENER EL BALÓN EL MAYOR TIEMPO POSIBLE	Fuerza	Maxima		10	Conos, sogas, platillos
2. EL CUEDRO, REALIZAR UHN PASES CON MOVILIDAD PARA UN GRUPO DE 5 JUGADORES.		Explosiva	**X**	20	
3. DESPLAZARSE POR EL CAMPO ELUDIENDO DIFERENTES OBSTACULOS, AL SONIDO DEL SILBATO EL JUGADOR REALIZA UN PASE LARGO A SU COMPAÑERO, GRUPO DE DOS AMBOS CON BALÓN.	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. JUEGO EL BOBITO, RECUPERA CORRECION REALIZANDO SALIDA DE TRESR Y MANTENER EL BALÓN EL MAYOR TIEMPO POSIBLE	**x**	**ROTACION**	**20**	
JUEGO LIBRE	**PASE**		**20**	balon
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO B/r EL TRIUNFO**	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora: 10:00 AM -12:00 PM**	**N° de sesión: 79**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA				**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
1. REALIZAREMOS DESPLAMIENTOS SIN EL ELEMENTO, E IREMOS		Explosiva		8	CAMPO DE JUEGO
2. CADA JUGADOR DEBERA, DESPLAZARSE POR LAS DIFERENTES	Resistencia	Aerobica	**X**	8	
3.CADA NIÑO SE UBICA A UNA DISTANCIA DE 5 MTS DEL BALÓN, AL		Anaerobica		12	BALONES
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
1. REALIZAREMOS DESPLAMIENTO CON EL BALÓN SUJETANDOLO	Ritmo		4	
2. POR PAREJAS, LOS DEPORTISTAS DEBERÁN TRANSPORTAR EL	Equilibrio		4	
3. POR TRIOS DEBERAN LLEVAR EL BALON DE UN LUGAR AL OTRO	Orientación	X	10	BALONES
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			PLATILLOS
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. POR PAREJAS REALIZAREMOS PASE CON EL BORDE INTERNO A	**X**		**3**	
2. CADA PAREJA CON UN BALÓN, SE UBICARA EN EL CENTRO DE DOS	**X**		**8**	BALONES
3. REALIZAREMOS OCHO ENTRE LOS PLATILLOS PARA RECIBIR UN	**X**		**8**	PLATILLOS
4. JUEGO	**X**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	7 MIN	EJECUCION DEL ESTIRAMIENTO 15	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	LOS DEPORTISTAS ESTARÁN	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		DEBERAN REALIZAR PASES CON	NINGUNO

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO B/r EL OBRERO**	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora: 2:00 PM A 4:00 PM**	**N° de sesión: 80**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
1. REALIZAREMOS DESPLAMIENTOS SIN EL ELEMENTO, E IREMOS		Explosiva		8	CAMPO DE JUEGO
2. CADA JUGADOR DEBERA, DESPLAZARSE POR LAS DIFERENTES	Resistencia	Aerobica	**X**	8	
3.CADA NIÑO SE UBICA A UNA DISTANCIA DE 5 MTS DEL BALÓN, AL		Anaerobica		12	BALONES
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
1. REALIZAREMOS DESPLAMIENTO CON EL BALÓN SUJETANDOLO	Ritmo		4	
2. POR PAREJAS, LOS DEPORTISTAS DEBERÁN TRANSPORTAR EL	Equilibrio		4	
3. POR TRIOS DEBERAN LLEVAR EL BALON DE UN LUGAR AL OTRO	Orientación	X	10	BALONES
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			PLATILLOS
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. POR PAREJAS REALIZAREMOS PASE CON EL BORDE INTERNO A	**X**		**3**	
2. CADA PAREJA CON UN BALÓN, SE UBICARA EN EL CENTRO DE DOS	**X**		**8**	BALONES
3. REALIZAREMOS OCHO ENTRE LOS PLATILLOS PARA RECIBIR UN	**X**		**8**	PLATILLOS
4. JUEGO	**X**		**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	7 MIN	EJECUCION DEL ESTIRAMIENTO 15	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	LOS DEPORTISTAS ESTARÁN	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X		DEBERAN REALIZAR PASES CON	NINGUNO

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO B/r EL TRIUNFO**	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora: 4:00 PM A 6: 00 PM**	**N° de sesión: 81**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA				**N° de deportistas: 26**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: INTERPRETAR LA COBERTURA Y EL MARCAJE COMO MECANISMO FUNDAMENTAL PARA EL TRABAJO EN EQUIPO.

Objetivo Especifico: AYUDA AL SU COMPAÑERO FRENTE A UNA ACTIVIDAD DE JUEGO GENERADA, Y DESEMPEÑA ADECUADAMENTE EL MARCAJE

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.el formador realiza una explicacion del trabajo a realizar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.el formador realiza llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3.los alumnos realizan movilidad articular de manera dinamica dirigida por el formador	Movilidad Articular	**x**	15	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZA DESPLAMIENTOS A MAXIMA VELOCIDAD DE UN LUGAR AL OTRO	Fuerza	Maxima		10	
2. FORMAREMOS DOS GRUPOS EN DONDE A, DEBE TOCAR B, ANTES DE QUE ESTE PASE LA LINEA DE META. REALIZANDO FINTAS Y CAMBIOS DE RITMO.		Explosiva		15	
3. EL BOSQUE FORMAREMOS DOS GRUPOS, EN DONDE A ESTARA UBICADO EN EL CENTRO DEL CAMPO EL POSICION DE MESA, Y B ESTARA UBICADO EN UN EXTREMO DEL CAMPO CON TODOS LOS BALONES, LA IDEA ES PASARLOS EVITANDO SER TOCADOS POR A	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

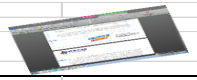
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. COBERTURAS SIN BALÓN, IMPLEMENTAMOS PLATILLOS LOS CUALES ESTARAN ENUMERADOS, AL ESCUCHAR DICHO NUMERO LOS DEPORTISTAS DEBEN IR HASTA ESE PLATILLO Y REALIZAR LAS COBERTURAS HACIA SU COMPÑAERO.		**COBERTURAS**	15	
2. TRABAJO DE MARCA REALIZAREMOS JUEGO 3 VS 3 CON MARCA FIJA		**MARCA FIJA**	10	
3. JUEGO MARCA FIJA		**MARCA FIJA**	20	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	8	los alumnos realizan estiramiento final	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	se les vuelve a recalcar la importancia	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: JONH JAIRO GARCIA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO B/r EL TRIUNFO**	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora: 10:00 AM - 12:00 PM**	**N° de sesión: 82**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA				**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS A TRABAJAR EN LA	Introduccion a la clase	x	2	
2. MOVILIDAD ARTICULAR.	llamado a lista		5	CAMPO PRINCIPAL
3. TROTE SUEVE POR EL CAMPO DE JUEGO	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
1. CADENITA SE UBICA UN JUGADOR EN EL CENTRO, EL CUAL DEBE TOCAR A SUS COMPAÑEROS LOS CUALES		Explosiva		10	balon
2. CONDUCIR EL BALON POR LAS DIVERSAS PARTES DEL CAMPO, SIN TOCAR LOS OBSTACULOS NI GOLPEARSE CON UN COMPAÑERO. AL SONIDO DEL SILBATO DEBERÁN CAMBIAR DE PIERNA PARA CONDUCIR EL	Resistencia	Aerobica	x	10	
3. FORMAREMOS DOS HILERAS, REALIZAR PASE AL ENTRENADOR, Y POSTERIOR A ELLOSE DIRIGUE EN		Anaerobica		5	conos
3. POR PAREJAS CADA JUGADOR SE UBICA EN UN PLATILLO Y REALIZA SQUIPING, SALTOS, DESPLAMIENTOS, SU COMPAÑERO REALIZA	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
1. JUEGO DE COLORES, CADA DEPORTISTA DEBERA	Ritmo		5	
2. POR PAREJAS REALIZO PASE, HACIA MICOMPAÑERO	Equilibrio		5	
3. POR PAREJAS REALIZAR 15 PASES CONTINUOS DE	Orientación		10	balon
	Diferenciación	x		
	Reacción	x		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO B/r EL OBRERO**	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora: 2:00 PM A 4:00 PM**	**N° de sesión: 83**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

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

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS A TRABAJAR EN LA	Introduccion a la clase	x	2	
2. MOVILIDAD ARTICULAR.	llamado a lista		5	CAMPO PRINCIPAL
3. TROTE SUEVE POR EL CAMPO DE JUEGO	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
1. CADENITA SE UBICA UN JUGADOR EN EL CENTRO, EL CUAL DEBE TOCAR A SUS COMPAÑEROS LOS CUALES		Explosiva		10	balon
2. CONDUCIR EL BALON POR LAS DIVERSAS PARTES DEL CAMPO, SIN TOCAR LOS OBSTACULOS NI GOLPEARSE CON UN COMPAÑERO. AL SONIDO DEL SILBATO DEBERÁN CAMBIAR DE PIERNA PARA DONDUCIR EL	Resistencia	Aerobica	x	10	
3. FORMAREMOS DOS HILERAS, REALIZAR PASE AL ENTRENADOR, Y POSTERIOR A ELLOSE DIRIGUE EN		Anaerobica		5	conos
3. POR PAREJAS CADA JUGADOR SE UBICA EN UN PLATILLO Y REALIZA SQUIPING, SALTOS, DESPLAMIENTOS, SU COMPAÑERO REALIZA	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
1. JUEGO DE COLORES, CADA DEPORTISTA DEBERA	Ritmo		5	
2. POR PAREJAS REALIZO PASE, HACIA MICOMPAÑERO	Equilibrio		5	
3. POR PAREJAS REALIZAR 15 PASES CONTINUOS DE	Orientación		10	balon
	Diferenciación	x		
	Reacción	x		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



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

Fecha:	**16/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO B/r EL TRIUNFO**	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora: 4:00 PM A 6: 00 PM**	**N° de sesión: 84**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA				**N° de deportistas: 26**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: mejorar las capacidades fisicas y coordinativas de los jugadores mediante entrenamietos especificos durante las sesiones de entrenamiento.
Objetivo Especifico: fortalecer las capacidades coordinativas.
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	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. dar parametros de la clase	Introduccion a la clase		5	
2. calificacion de cumplimiento	llamado a lista		2	
3. movimientos activos	Movilidad Articular		3	
4. CALENTAMIENTO GENERAL	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			**Conos, Balones, Platillos**
2.		Explosiva			
3. juego ruleta africana	Resistencia	Aerobica	**x**	10min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9. movientos musculares	Flexibilidad	Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**Conos, Balones, Platillos**
2.	Ritmo			
3.saltos continuos con conduccion de balon.	Equilibrio	x	10min	
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.tranportar el balon mediante los obstaculos entregar a su compañero para luego pueda relizar la misma funcion se integraran variables en el transcurso de la actividad. Equipo de 6 conformado de 3 grupos mirandose al frente.	**x**		**15min**	**Conos, Balones, Platillos**
2. trabajo de porteros.	**x**		**10min**	
3.				
4. profundizar el sistema de juego 1-2-1 mediante			**50min**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/12/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO B/r EL TRIUNFO**	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora: 10:00 AM - 12:00 PM**	**N° de sesión: 85**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FORTALECER EL PASE EN NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 8 AÑOS POR MEDIO DE JUEGOS PREDEPORTIVOS.

Objetivo Especifico: EXPLORA LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS COMO HERRAMIENTA PARA MEJORAR EL PASE.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. BALÓN MANO. LOS DEPORTISTAS REALIZAN PASES	Fuerza	Maxima		10	
2. TRANSPORTAR EL BALÓN DE UN LUGAR AL OTRO LO		Explosiva		5	
3. SUICIDIOS, LOS DEPORTISTAS DEBERAN IR AL	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			COSTALES
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			SOGAS
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
1. LOS DEPORTISTAS DEBERAN CAMINAR POR TODA LA	Ritmo	x	5	
2. LANZAR EL BALÓN CON LA MANO Y REGRESARLO	Equilibrio	x	10	
3. BOBITO, FORMAREMOS GRUPOS DE 6 EN DONDE	Orientación		10	BALON
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. TIERRA, MAR Y AIRE. FORMAREMOS TRES GRUPOS	x		**10**	
2. POR TRIOS. SE UBICAN A LO ANCHO DEL CAMPO, A	x		**10**	BALONES
3. JTORNEO DE ASCENSO. SE DIVIDE EL CAMPO EN	x		**10**	PLATILLOS
4. JUEGO IMPLEMENTANDO EL PASE POR TODOS SUS	x		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7 MIN	EJECUCION DEL ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	LOS DEPORTISTAS ESTARÁN	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x		DEBERAN REALIZAR PASES CON	NINGUNO

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/12/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO B/r EL OBRERO**	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora: 2:00 PM A 4:00 PM**	**N° de sesión: 86**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FORTALECER EL PASE EN NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 8 AÑOS POR MEDIO DE JUEGOS PREDEPORTIVOS.

Objetivo Especifico: EXPLORA LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS COMO HERRAMIENTA PARA MEJORAR EL PASE.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. BALÓN MANO. LOS DEPORTISTAS REALIZAN PASES	Fuerza	Maxima		10	
2. TRANSPORTAR EL BALÓN DE UN LUGAR AL OTRO LO		Explosiva		5	
3. SUICIDIOS, LOS DEPORTISTAS DEBERAN IR AL	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			COSTALES
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			SOGAS
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
1. LOS DEPORTISTAS DEBERAN CAMINAR POR TODA LA	Ritmo	x	5	
2. LANZAR EL BALÓN CON LA MANO Y REGRESARLO	Equilibrio	x	10	
3. BOBITO, FORMAREMOS GRUPOS DE 6 EN DONDE	Orientación		10	BALON
	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. TIERRA, MAR Y AIRE. FORMAREMOS TRES GRUPOS	**x**		**10**	
2. POR TRIOS. SE UBICAN A LO ANCHO DEL CAMPO, A	**x**		**10**	BALONES
3. JTORNEO DE ASCENSO. SE DIVIDE EL CAMPO EN	**x**		**10**	PLATILLOS
4. JUEGO IMPLEMENTANDO EL PASE POR TODOS SUS	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7 MIN	EJECUCION DEL ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	LOS DEPORTISTAS ESTARÁN	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x		DEBERAN REALIZAR PASES CON	NINGUNO

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO B/r EL TRIUNFO**	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora: 4:00 PM A 6: 00 PM**	**N° de sesión: 87**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA				**N° de deportistas: 26**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LA CONDICION FISICA DE LOS DEPORTISTAS, POR MEDIO DE UN CIRCUITO FISICO

Objetivo Especifico: MEJORAR LA VIA ANAEROBICA LACTICA DE LOS DEPORTISTAS POR MEDO DE EJERCCIOS DE 45 SEGUNDO CON UN DESCANSO DE 25 SEGUNDOS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.MOVILIDAD ARTICULAR DE PIES A CABEZA TOBILLO RODILLA CADERA BRAZOS CUELLO	Introduccion a la clase			CAMPO DE JUEGO
2.ENTRADA EN CALOR TROTE EN CIRCULOS Y EN TODA LA CANCHA DE PORTERIA A PORTERIA Y AUMENTANDO LA VELOCIDAD	llamado a lista	x	3	
3	Movilidad Articular	x	7	
4.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. FORMAREMOS GRUPOS DE 4 INTEGRANTES. EN DONDE CADA DEPORTISTA SE UBICA EN SU RESPECTIVO CIRCUITO. EN DONDE REPETIREMOS EL CIRCUITO 3 VECES SALTOS DE SOGA	Fuerza	Maxima		6	CONOS
2. ESCALADORES		Explosiva		6	PLATILLOS
3. BURPEE	Resistencia	Aerobica		6	SIBATO
4. SALTOS SENTADILLAS		Anaerobica	X	6	BALON
5. CONDUCCION DEL BALON DE UN CONO AL OTRO 5 MTS	Velocidad	Maxima		6	
6. DOMINIO DEL BALON PLANTA INTERNA		Desplazamiento		6	
7. IR A UN PLATILLO Y VOLVER A CABECEAR EL BALON		Reacciòn		6	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. RELEVOS CON BALÓN, DESPLAZAR DE UN LUGAR AL OTRO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE GRUPOS DE 3 CADA DEPORTISTA DEBE IR 3 VECES	Acoplamiento		25	
2. JUEGO DE PRECISION, CADA DEPORTISTA DEBERA INGRESAR SU BALÓN POR MEDIO DE UNOS CONOS LOS CUALES CADA VEZ ESTARAN MAS LEJOS	Ritmo		30	CONOS, PLATILLOS
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ROTACION DE DOS		**ROTACION**	**15**	
2. SALIDA A PRESION		**SALIDA**	**8**	BALON
3.partidos de futbol de salon		**JUEGO**	**25**	
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO B/r EL TRIUNFO**	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora: 10:00 AM - 12:00 PM**	**N° de sesión: 88**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA				**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: EXPLORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS, QUE PRESENTAN LOS DEPORTISTAS EN REFERENCIA A LAS ACTIVIDADES						
Objetivo Especifico: EXPLORAR LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS DEL DESPLAZAMIENTO.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR DESPLAMIENTOS CON Y SIN BALÓN EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.	Fuerza	Maxima		10	
2. COMPENTENCIA DE TRENES. UN DEPORTISTA DEBERA IR DE UN LUGAR AL OTRO, TOMANDO DE LA MANO A SUS COMPAÑEROS, PARA CULMINAR EL RECORRIDO GANA EL TREN QUE TREALICE EL		Explosiva		15	CONOS
3.REALIZAR TALONEO, AL SONIDO DEL SILBATO VELOCIDAD HASTA EL PLATILLO	Resistencia	Aerobica	x	8	
MISMO EJERCICIO ANTERIOR PERO EN BALÓN. EN		Anaerobica		8	BALONES
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES CON EL	Acoplamiento		20	
2. CADA DEPORTISTA DEBERA PASAR POR UNA SOGA EVITANDO SER TOCADO, Y POSTERIOR A ELLO	Ritmo		15	
3. LOS DEPORTISTAS REALIZAN SQUIPING, Y A LA SEÑAL AUDITIVA DEBERA GIRAR EN LA DIRECCIÓN	Equilibrio	x	8	
4. JUEGO	Orientación		20	BALONES
5.	Diferenciación			SOGA
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		CONOS

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7 MIN	EJECUCION DEL ESTIRAMIENTO 15 S MINIMO POR CADA GRUPO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			NINGUNO

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/12/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO B/r EL OBRERO**	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora: 2:00 PM A 4:00 PM**	**N° de sesión: 89**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: EXPLORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS, QUE PRESENTAN LOS DEPORTISTAS EN REFERENCIA A LAS ACTIVIDADES

Objetivo Especifico: EXPLORAR LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS DEL DESPLAZAMIENTO.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR DESPLAMIENTOS CON Y SIN BALÓN EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.	Fuerza	Maxima		10	
2. COMPENTENCIA DE TRENES. UN DEPORTISTA DEBERA IR DE UN LUGAR AL OTRO, TOMANDO DE LA MANO A SUS COMPAÑEROS, PARA CULMINAR EL RECORRIDO GANA EL TREN QUE TREALICE EL		Explosiva		15	CONOS
3.REALIZAR TALONEO, AL SONIDO DEL SILBATO VELOCIDAD HASTA EL PLATILLO	Resistencia	Aerobica	x	8	
MISMO EJERCICIO ANTERIOR PERO EN BALÓN. EN		Anaerobica		8	BALONES
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES CON EL	Acoplamiento		20	
2. CADA DEPORTISTA DEBERA PASAR POR UNA SOGA EVITANDO SER TOCADO, Y POSTERIOR A ELLO	Ritmo		15	
3. LOS DEPORTISTAS REALIZAN SQUIPING, Y A LA SEÑAL AUDITIVA DEBERA GIRAR EN LA DIRECCIÓN	Equilibrio	x	8	
4. JUEGO	Orientación		20	BALONES
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			SOGA
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		CONOS

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7 MIN	EJECUCION DEL ESTIRAMIENTO 15 S MINIMO POR CADA GRUPO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			NINGUNO

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO B/r EL TRIUNFO**	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora: 4:00 PM A 6: 00 PM**	**N° de sesión: 90**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA				**N° de deportistas: 26**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LA CONDICION FISICA DE LOS DEPORTISTAS, POR MEDIO DE UN CIRCUITO FISICO

Objetivo Especifico: MEJORAR LA VIA ANAEROBICA LACTICA DE LOS DEPORTISTAS POR MEDO DE EJERCCIOS DE 45 SEGUNDO CON UN DESCANSO DE 25

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.MOVILIDAD ARTICULAR DE PIES A CABEZA TOBILLO RODILLA CADERA BRAZOS CUELLO	Introduccion a la clase			CAMPO DE JUEGO
2.ENTRADA EN CALOR TROTE EN CIRCULOS Y EN TODA LA CANCHA DE PORTERIA A PORTERIA Y AUMENTANDO LA VELOCIDAD	llamado a lista	**x**	3	
3	Movilidad Articular	**x**	7	
4.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. FORMAREMOS GRUPOS DE 4 INTEGRANTES. EN	Fuerza	Maxima		6	CONOS
2. ESCALADORES		Explosiva		6	PLATILLOS
3. BURPEE	Resistencia	Aerobica		6	SIBATO
4. SALTOS SENTADILLAS		Anaerobica	**X**	6	BALON
5. CONDUCCION DEL BALON DE UN CONO AL OTRO 5	Velocidad	Maxima		6	
6. DOMINIO DEL BALON PLANTA INTERNA		Desplazamiento		6	
7. IR A UN PLATILLO Y VOLVER A CABECEAR EL BALON		Reacciòn		6	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. RELEVOS CON BALÓN, DESPLAZAR DE UN LUGAR	Acoplamiento		25	
2. JUEGO DE PRECISION, CADA DEPORTISTA DEBERA	Ritmo		30	CONOS, PLATILLOS
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ROTACION DE DOS		**x**	**15**	
2. SALIDA A PRESION		**x**	**8**	BALON
3.partidos de futbol de salon		**x**	**25**	
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JONH JAIRO GARCIA



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

Fecha: 23/12/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO B/r EL TRIUNFO**	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora: 10:00 AM - 12:00 PM**	**N° de sesión: 91**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LA COORDINACIÓN DINAMICA CON EL ELEMENTO EN NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS A TRABAJAR EN LA	Introduccion a la clase	x	2	
2. MOVILIDAD ARTICULAR.	llamado a lista		5	CAMPO PRINCIPAL
3. JUEGO DE IMITAR A MI COMPAÑERO	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
1. JUGAREMOS BALÓN MANO, ENTRE DOS GRUPOS,		Explosiva		10	BALONES
2. TROTE POR EL CAMPO REALIZANDO, MOVIMIENTOS BASICOS DEL FUTBOL DE SALÓN, COMO LO ES	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
1. REALIZAREMOS 21, DONDE INICIAREMOS	Ritmo		10	
2. REALIZAREMOS TIROS DE MEDIA VOLEA, EN DONDE INTENTAREMOS REALIZAR UN GOL, CUYO OBJETIVO PRINCIPAL ES DESARROLLAR LA COORDINACIÓN VISO-PEDICA	Equilibrio		10	
3. REALIZAREMOS TOQUES CON LA RODILLA	Orientación		10	BALONES
	Diferenciación	x		
	Reacción	x		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

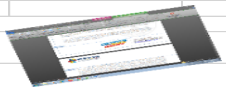
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. 2 VS 2 JUEGO CON CUATRO PORTERIAS. EL	x		20	
2. JUEGO IMPLEMENTANDO 5 PASES PARA PODER	x		20	CONOS
				BALONES

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



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

Fecha: 23/12/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO B/r EL OBRERO**	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora: 2:00 PM A 4:00 PM**	**N° de sesión: 92**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN x		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LA COORDINACIÓN DINAMICA CON EL ELEMENTO EN NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS

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

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS A TRABAJAR EN LA	Introduccion a la clase	x	2	
2. MOVILIDAD ARTICULAR.	llamado a lista		5	CAMPO PRINCIPAL
3. JUEGO DE IMITAR A MI COMPAÑERO	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
1. JUGAREMOS BALÓN MANO, ENTRE DOS GRUPOS,		Explosiva		10	BALONES
~~2. TROTE POR EL CAMPO REALIZANDO, MOVIMIENTOS BASICOS DEL FUTBOL DE SALÓN, COMO LO ES~~	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
1. REALIZAREMOS 21, DONDE INICIAREMOS	Ritmo		10	
2. REALIZAREMOS TIROS DE MEDIA VOLEA, EN DONDE INTENTAREMOS REALIZAR UN GOL, CUYO OBJETIVO PRINCIPAL ES DESARROLLAR LA COORDINACIÓN VISO-PEDICA	Equilibrio		10	
3. REALIZAREMOS TOQUES CON LA RODILLA	Orientación		10	BALONES
	Diferenciación	x		
	Reacción	x		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. 2 VS 2 JUEGO CON CUATRO PORTERIAS. EL	x		20	
2. JUEGO IMPLEMENTANDO 5 PASES PARA PODER	x		20	CONOS
				BALONES

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



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

Fecha:	**23/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO B/r EL TRIUNFO**	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora: 4:00 PM A 6: 00 PM**	**N° de sesión: 93**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA				**N° de deportistas: 26**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR EL TRABAJO DEFENCIVO POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS

Objetivo Especifico: ANTICIPAR AL ADVERSARIO FRENTE A DIVERSAS ACTIVIDADES DE JUEGO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.el formador realiza una explicacion del trabajo a realizar	Introduccion a la clase	x	2	
2.el formador realiza llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.los alumnos realizan movilidad articular de manera dinamica dirigida por el formador	Movilidad Articular	x	6	
4.los niños se situan en las lineas del campo y jugaran al comecocos el cual Se trata de ir caminando por las líneas pintadas en el suelo (cocos) para no ser atrapados por el que se la queda (comecocos). No se podrá dar media vuelta, correr o salirse de las líneas. En el caso de que dos cocos se encuentren frente a frente no podrán cruzarse y tendrán que dar media vuelta. El niño atrapado intercambiará su rol con el comecocos.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. LOS DEPORTISTAS SE UBICAN EN EL CAMPO Y REALIZAN DESPLAZAMIENTO EN POSICION DEFENCIVA	Fuerza	Maxima		8	palatillos
2. 1VS 1 POSICION DE DEFENZA LATERALIDAD Y PERFILES		Explosiva		5	balones
3. POR PAREJAS, CADA JUGADOR SE UBICA EN UN ESPACIO DELIMITADO POR TRES CONOS, UN JUGADOR LANZA EL BALÓN Y EL OTRO DEBE INTERCEPTARLO ANTES DE QUE TOQUE EL CONO	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. SALTOS AL PECHO MAS VELOCIDAD	Acoplamiento		6	
2. DESPLAZO ZIG-ZAG Y VELOCIDAD	Ritmo	x	6	balones
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

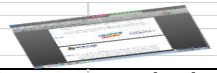
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. FORMAREMOS DOS GRUPOS, EN DONDE UN GRUPO REALIZA, MARCAJE EN ROMBO, Y LOS COMPAÑEROS TOCAN BALON	x		25	
2. REALIZAREMOS PASES LARGOS, CON LA FINALIDAD DE INTERCEPTAR LOS BALONES Y JUGAR 1 VS 1	x			balon
A REALIZA PASE LÑARGO A B EL CUAL INTERCEPTA Y CONTROLA EL BALÓN, PARA CONTRATACAR A B	x		10	
4. JUEGO PRIORIZANDO EN LAS MARCAS	x		25	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



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

Fecha: 26/11/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO B/r EL TRIUNFO**	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora: 10:00 AM - 12:00 PM**	**N° de sesión: 94**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: IDENTIFICAR LA CAPACIDAD TECNICA DEL PASE Y EL REMATE POR MEDIO DE ACTIVIDADES SIMPLIFICADAS.

Objetivo Especifico: IDENTIFICAR EL REMATE Y LA MOVILIDAD COMO ELEMENTO IMPORTANTE DENTRO DEL JUEGO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS A TRABAJAR EN LA	Introduccion a la clase		5	
2. MOVILIDAD ARTICULAR.	llamado a lista	x	5	CAMPO DE JUEGO
3. TROTE CON EL BALÓN POR LAS DIFERENTES PARTES DEL CAMPO	Movilidad Articular	x	10	
	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. EL ESPEJO. LOS DEPORTISTAS SE UBICARÁN POR	Fuerza	Maxima		7	
2.JUEGO DE ROLES. LOS DEPORTISTAS DEBERÁN REALIZAR EL ROL INDICADO POR EL DOCENTE (CORRER,		Explosiva		5	BALONES
3. LOS NUMEROS LOS JUGADORES ESTARÁN TROTANDO POR EL CAMPO, A LA SEÑAL AUDITIVA DEBERAN FORMAR EL GRUPOS CON EL NUMERO	Resistencia	Aerobica	x	15	
4. BLANCOS Y NEGROS.		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. POR PAREJAS REALIZAREMOS PASES DESDE	Acoplamiento	x	8	
2. JUEGO CON PORTERIAS GRANDES.	Ritmo		20	
3.REALIZAR UN REMATE CON LA FINALIDAD DE	Equilibrio		12	
4. REALIZAR PASE Y REMATE HACIA PORTERIA.	Orientación	x	15	BALONES
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			CONOS
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. JUEGO	x		20	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7 MIN	EJECUCION DEL ESTIRAMIENTO 15 S MINIMO POR CADA GRUPO MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				NINGUNO

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



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

Fecha: 26/12/2022	**Lugar:** POLIDEPORTIVO B/r EL OBRERO	**Municipio:** GIRARDOT	**Hora:** 2:00 PM A 4:00 PM	**N° de sesión:** 95	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA			**N° de deportistas:** 10		**Edades:** 6 a 8 años
INICIACIÓN x		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: IDENTIFICAR LA CAPACIDAD TECNICA DEL PASE Y EL REMATE POR MEDIO DE ACTIVIDADES SIMPLIFICADAS.

Objetivo Especifico: IDENTIFICAR EL REMATE Y LA MOVILIDAD COMO ELEMENTO IMPORTANTE DENTRO DEL JUEGO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS A TRABAJAR EN LA	Introduccion a la clase		5	
2. MOVILIDAD ARTICULAR.	llamado a lista	x	5	CAMPO DE JUEGO
3. TROTE CON EL BALÓN POR LAS DIFERENTES PARTES DEL CAMPO	Movilidad Articular	x	10	
	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. EL ESPEJO. LOS DEPORTISTAS SE UBICARÁN POR	Fuerza	Maxima		7	
2.JUEGO DE ROLES. LOS DEPORTISTAS DEBERÁN REALIZAR EL ROL INDICADO POR EL DOCENTE (CORRER,		Explosiva		5	BALONES
3. LOS NUMEROS LOS JUGADORES ESTARÁN TROTANDO POR EL CAMPO, A LA SEÑAL AUDITIVA	Resistencia	Aerobica	x	15	
4. BLANCOS Y NEGROS.		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	x		
		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. POR PAREJAS REALIZAREMOS PASES DESDE	Acoplamiento	x	8	
2. JUEGO CON PORTERIAS GRANDES.	Ritmo		20	
3.REALIZAR UN REMATE CON LA FINALIDAD DE	Equilibrio		12	
4. REALIZAR PASE Y REMATE HACIA PORTERIA.	Orientación	x	15	BALONES
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			CONOS
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. JUEGO	x		20	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7 MIN	EJECUCION DEL ESTIRAMIENTO 15 S MINIMO POR CADA GRUPO MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				NINGUNO

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



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

Fecha:	**26/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO B/r EL TRIUNFO**	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora: 4:00 PM A 6: 00 PM**	**N° de sesión: 96**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA				**N° de deportistas: 26**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LA MARCA PERSONAL EN LOS DEPORTISTAS, POR MEDIO DE FORMAS JUGADAS.

Objetivo Especifico: INCREMENTAR LA MARCA PERSONAL EN LOS DEPORTISTAS FRENTE A SUS ADVERSARIOS, CON LA FINALIDAD DE INTERRUMPIR JUEGO

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. FORMAREMOS UNA HILERA EN DONDE LOS DEPORTISTAS REALIZAN ESQUIPIN O EL MOVIMIENTO MENCIONADO, AL MOENTO DE NOMBRAR UN NUMERO PAR, DEBERAN CORRER HACIA LA DERECHA Y AL ESCUCHAR UN NUMERO IMPAR CORRERAN HACIA LA IZQUIERDA.	Fuerza	Maxima		15	
2. EL ESPEJO, A DEBE SEGUIR TODOS MOVIMIENTOS DE B DURANTE 30 SEGUNDOS		Explosiva		10	
3. A MARCA A B EL CUAL DEBE REALIZAR MOVIMIENTOS PARA PERDER LA MARCA DE A		Aerobica		10	
4. POR GRUPOS JUGAREMOS BALON MANO EN DONDE UN GRUPO REALIZA MARCA PERSONAL MIENTRAS QUE EL OTRO INTENTA RECIBIR EL BALON DE SUS COMPAÑEROS AL SONIDO DEL SILBATO A PUEDE INTERCEPTAR LOS BALONES	Resistencia	Anaerobica		15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y**
	Acoplamiento			
	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. JUEGO MARCA PERSONAL Y COBERTURAS	**x**		**35**	conos, balones, espacio deportivo
3.				
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO B/r EL TRIUNFO**	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora: 10:00 AM 12:00 PM**	**N° de sesión: 97**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA				**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: VIVIENCIAR EL PASE COMO MEDIO INDISPENZABLE PARA EL JUEGO COLECTIVO

Objetivo Especifico: IDENTIFICAR LA MEJOR FORMA DE REALIZAR EL PASE POR MEDIA DE ACTIVIDADES SIMPLIFICADAS.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. congelados a pie junto, cuando sea congelado	Introduccion a la clase	**x**	5	SILBATO
2.POR PAREJAS TOCAREMOS LA RODILLA DEL	llamado a lista	**x**	8	CAMPO DE JUEGO
3. TROTE RECUPERATIVO, POR EL CAMPO	Movilidad Articular	**x**	4	
4. EXPLICACIÓN DE LA CLASE	Calentamiento	**x**	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. PASAR LOS BALONES DE UN LUGAR AL OTR, SIN	Fuerza	Maxima		10	
2. 2. CONDUCIR EL BALÓN DE UN LUGAR AL OTRO MANTENIENDO EL EQUILIBRIO YA QUE LLEBARÁN UN		Explosiva		7	BALONES
3. POR PAREJAS LLEVAR UN BALÓN DE UN LUGAR AL OTRO, SIN UTILIZAR LAS MANOS.	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			PLATILLOS
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			PETOS
		Reacciòn			
		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. REALIZAR PASES CON SU COMPAÑERO DE UN	Acoplamiento		**x**	10	
2. REALIZAR 10 PASES HACIA LA PARED,	Ritmo		x	10	
3. REALIZAR CHUTES CON LAS DIFERENTES	Equilibrio			8	
4. TRANSPORTAR EL BALON POR EL CAMPO,	Orientación			15	BALONES
	Diferenciación		x		
6.	Reacción				PLATILLOS
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				PETOS

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. JUEGO IMPLEMENTANDO LO APRENDIDO EN LA CLASE DE HOY.	**x**		**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7 MIN	EJECUCION DEL ESTIRAMIENTO 15 S MINIMO POR CADA GRUPO MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			NINGUNO

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/12/2022	**Lugar: POLIDEPORTIVO B/r EL OBRERO**	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora: 2:00 PM A 4:00 PM**	**N° de sesión: 98**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 8 años**

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

Objetivo General: VIVIENCIAR EL PASE COMO MEDIO INDISPENZABLE PARA EL JUEGO COLECTIVO

Objetivo Especifico: IDENTIFICAR LA MEJOR FORMA DE REALIZAR EL PASE POR MEDIA DE ACTIVIDADES SIMPLIFICADAS.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. congelados a pie junto, cuando sea congelado	Introduccion a la clase	x	5	SILBATO
2.POR PAREJAS TOCAREMOS LA RODILLA DEL	llamado a lista	x	8	CAMPO DE JUEGO
3. TROTE RECUPERATIVO, POR EL CAMPO	Movilidad Articular	x	4	
4. EXPLICACIÓN DE LA CLASE	Calentamiento	x	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. PASAR LOS BALONES DE UN LUGAR AL OTR, SIN	Fuerza	Maxima		10	
2. 2. CONDUCIR EL BALÓN DE UN LUGAR AL OTRO MANTENIENDO EL EQUILIBRIO YA QUE LLEBARÁN UN		Explosiva		7	BALONES
3. POR PAREJAS LLEVAR UN BALÓN DE UN LUGAR AL OTRO, SIN UTILIZAR LAS MANOS.	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			PLATILLOS
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			PETOS
		Reacciòn			
		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. REALIZAR PASES CON SU COMPAÑERO DE UN LUGAR	Acoplamiento	x	10	
2. REALIZAR 10 PASES HACIA LA PARED, CONTROLANDO	Ritmo	x	10	
3. REALIZAR CHUTES CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES	Equilibrio		8	
4. TRANSPORTAR EL BALON POR EL CAMPO,	Orientación		15	BALONES
	Diferenciación	x		
6.	Reacción			PLATILLOS
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			PETOS

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. JUEGO IMPLEMENTANDO LO APRENDIDO EN LA CLASE DE HOY.	x		20	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7 MIN	EJECUCION DEL ESTIRAMIENTO 15 S MINIMO POR CADA GRUPO MUSCULAR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			NINGUNO

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA



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

Fecha:	**28/12/2022**	**Lugar: POLIDEPORTIVO B/r EL TRIUNFO**	**Municipio: GIRARDOT**	**Hora: 4:00 PM A 6: 00 PM**	**N° de sesión: 99**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: JOHN JAIRO GARCIA				**N° de deportistas: 26**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: CONSERVAR EL DOMINIO DEL BALÓN DURANTE EL JUEGO

Objetivo Especifico: REALIZAR EL PASE MAS ACORDE SEGÚN LA CIRCUNSTANCIA DEL PARTIDO

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	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.el formador realiza una explicacion del trabajo a realizar	Introduccion a la clase	x	2	
2.el formador realiza llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.los alumnos realizan movilidad articular de manera	Movilidad Articular	x	5	
4.se dividen en dos grupos, y deberan realizar el	Calentamiento	x	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.por parejas se ubican de espaldas y deberan pasarce un balon de diferentes formas, por el lado, por abajo, por encima etc	Fuerza	Maxima		18	balon
2.se divide el grupo en dos y forman una fila, el primero de cada fila, debe coger una pelota y pasarla a su compañero de detrás, de tal forma que debe de girar el tronco y colocarla en el suelo. El siguiente		Explosiva		12	platillos
3.se dividen en grupos iguales y se ennumeran, cada	Resistencia	Aerobica		15	conos
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	x		
8.		Estatica	x		
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y**
1. JUEGO DE PORTERIAS, SE UBICAN GRUPOS DE 3, EN DONDE DEBERANA ATACAR Y DEFENDER SUS PORTERIAS ASIGNADAS	Acoplamiento	x	10	
2. JUEGO 5 VS 2 CONSERVACION DEL BALÓN Y MOVILIDAD CONSTANTE	Ritmo		15	balon
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. CONSERVACION DEL BALON, SE DIVIDE EN TRES ZONAS, AYB OCUPAN LAS ZONAS EXTERNAS MIENTRAS QUE C OCUPA LA DEL MEDIO, EL OBJETIVO	x		**18**	balon
2. JUEGO CON LA INDICACION DE REALIZAR 10 PASES PARA REALIZAR UN REMATE	x		**20**	conos
3. JUEGO LIBRE	x		**20**	
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: JOHN JAIRO GARCIA

CUNDEPORTES RICAURTE
NIT. 808.000.021-6
RICAURTE CUNDINAMARCA

EL DIRECTOR DE LA JUNTA MUNICIPAL DE DEPORTES "CUNDEPORTES RICAURTE" DE RICAURTE

HACE CONSTAR:

Que CRISTIAN FABIAN ROMERO ESPINOSA, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 11.205.050 de GIRARDOT presto sus servicios como FORMADOR EN BALONCESTO, durante el período comprendido entre el 01 de diciembre de 2022 al 21 de diciembre de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 22 días del mes de Diciembre de 2022

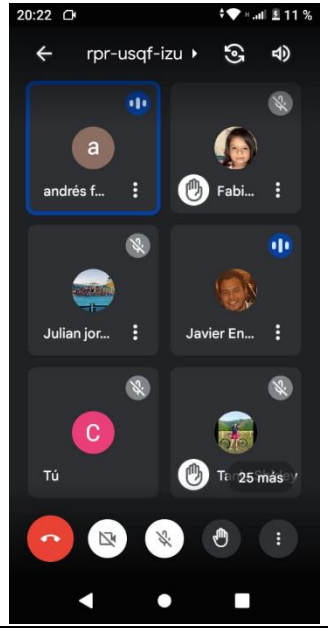
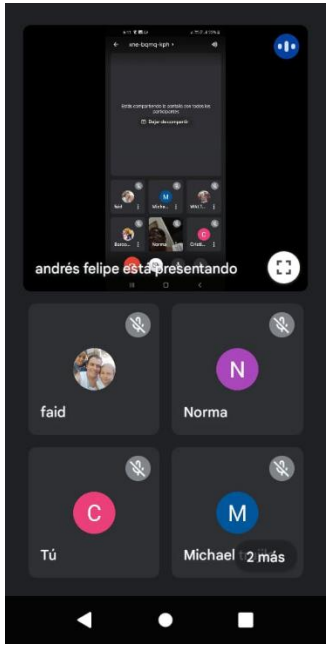
EDUYN ESTRELLA CORTES
DIRECTOR CUNDEPORTES RICAURTE

"RICAURTE CON EQUIDAD SEGURIDAD Y COMPROMISO SOCIAL"
Ricaurte Cundinamarca
3213219446-6387938

INDEPORTES

APOYO DEL MUNICIPIO GIRARDOT -EVIDENCIA FOTOGRAFICA					
FORMADOR			JOHN JAIRO GARCIA		
DEPORTE			FUTBOL DE SALON		
MUNICIPIO			GIRARDOT		
SITIO DE ENTRENAMIENTO			POLIDEPORTIVO		
		FECHA		**DICIEMBRE**	**2022**
EVIDENCIA FOTOGRAFICA			**EVIDENCIA FOTOGRAFICA**		
					
			**APOYO EN EXPOCUNDINAMARCA**		

INDEPORTES

FORMATO DE EVIDENCIAS CAPACITACION Y REUNIONES-EVIDENCIA FOTOGRAFICA					
FORMADOR			JOHN JAIRO GARCIA		
DEPORTE			FUTBOL DE SALON		
MUNICIPIO			GIRARDOT		
SITIO DE ENTRENAMIENTO			POLIDEPORTIVO		
		FECHA		**DICIEMBRE**	**2022**
EVIDENCIA FOTOGRAFICA			**EVIDENCIA FOTOGRAFICA**		
					

INDEPORTES