





ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE GOBIERNO

## FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO

### TUNJUELITO CAMPEONA

#### PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

DEPORTE		fútbol de salón									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	2	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	8:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	10:00 a. m.
BARRIO:		PARQUE PRINCIPAL VENECIA						DIRECCION Y TELEFONO		DG 47 A SUR # 52 - 45	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase			DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	<div>- Calentamiento</div> <div>- Estiramiento</div> <div>- carrera continua nivel intermedio</div> <div>- Técnica con balón en parejas</div>			<div>6 minutos</div> <div>4 minutos</div> <div>10 minutos</div> <div>10 minutos</div>			<div>- Movilidad articular general</div> <div>- estiramiento de los músculos intervenidos en los ejercicios anteriores, extremidades superiores e inferiores</div> <div>- Movilidad articular general</div> <div>- Se realiza una carrera continua a un ritmo moderado durante 10 min tratando de que todo el grupo tenga el mismo nivel durante el recorrido.</div> <div>- Realizar diferentes ejercicios técnicos propios del futbol de salón interactuando con un compañero</div>			<div>balones</div>	
CENTRAL	<div>- Técnica individual con obstáculos fijos</div> <div>- definición con obstáculos fijos</div> <div>- Recepción, pase y definición con obstáculos fijos</div> <div>- Futbol de salón</div>			<div>15 minutos</div> <div>15 minutos</div> <div>40 minutos</div>			<div>avanzando en superioridad numérica hasta completar 3 contra uno.</div> <div>- se realizara una sesión intensa de ejercicios de flexibilidad en parejas, con las variables de balón, movimiento y posteriormente ejercicios básicos sin impulso para estimular la fuerza estática.</div> <div>- juego del futbol de salón con aplicación del reglamento</div>			<div>balones, conos, platillos</div>	
FINAL	<div>Elongación</div> <div>Retroalimentación</div>			<div>10 minutos</div> <div>10 minutos</div>			<div>- Se realizan diferentes ejercicios de elongación de los músculos con el fin de relajarlos y prepararlos para sus próximas actividades, haciendo Énfasis en que es importante el descanso.</div> <div>- Se realiza una charla basada en la reflexión sobre las experiencias vividas a través de la clase del día.</div>				
Nombre del Instructor / entrenador				JONATHAN MAURICIO VARGAS LOVERA					FIRMA:		
Nombre del Coordinador				YINET VIVERLY NUÑEZ BEDOYA					FIRMA:		





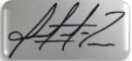

ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE GOBIERNO

## FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO

### TUNJUELITO CAMPEONA

#### PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

DEPORTE		fútbol de salón									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	2	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	10:30 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	12:30 p. m.
BARRIO:		FÁTIMA						DIRECCION Y TELEFONO		CLL 50 B SUR 36 B	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase			DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	=- Calentamiento - Estiramiento - carrera continua nivel intermedio - Técnica con balón en parejas			6 minutos 4 minutos 10 minutos 10 minutos			- Movilidad articular general - estiramiento de los músculos intervenidos en los ejercicios anteriores, extremidades superiores e inferiores - Movilidad articular general - Se realiza una carrera continua a un ritmo moderado durante 10 min tratando de que todo el grupo tenga el mismo nivel durante el recorrido. - Realizar diferentes ejercicios técnicos propios del futbol de salón interactuando con un compañero			balones	
CENTRAL	- Técnica individual con obstáculos fijos - definición con obstáculos fijos - Recepción, pase y definición con obstáculos fijos - Futbol de salón			15 minutos 15 minutos 40 minutos			avanzando en superioridad numérica hasta completar 3 contra uno.  - se realizara una sesión intensa de ejercicios de flexibilidad en parejas, con las variables de balón, movimiento y posteriormente ejercicios básicos sin impulso para estimular la fuerza estática.  - juego del futbol de salón con aplicación del reglamentonto			balones, conos, platillos	
FINAL	Elongación  Retroalimentación			10 minutos  10 minutos			- Se realizan diferentes ejercicios de elongación de los músculos con el fin de relajarlos y prepararlos para sus próximas actividades, haciendo Énfasis en que es importante el descanso. - Se realiza una charla basada en la reflexión sobre las experiencias vividas a través de la clase del día.				
Nombre del Instructor / entrenador				JONATHAN MAURICIO VARGAS LOVERA					FIRMA:		
Nombre del Coordinador				YINET VIVERLY NUÑEZ BEDOYA					FIRMA:		



FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO										
TUNJUELITO CAMPEONA										
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024										
DEPORTE	fútbol de salón									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	5	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	10:30a. m.	HORA TERMINACIÓN:	12:30 p. m.
BARRIO:	FÁTIMA						DIRECCION Y TELEFONO		CLL 50 B SUR 36 B	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase		DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad				DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.		IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	== Calentamiento - Estiramiento - carrera continua nivel intermedio - Técnica con balón en parejas		6 minutos 4 minutos 10 minutos 10 minutos				- Movilidad articular general - estiramiento de los músculos intervenidos en los ejercicios anteriores, extremidades superiores e inferiores - Movilidad articular general - Se realiza una carrera continua a un ritmo moderado durante 10 min tratando de que todo el grupo tenga el mismo nivel durante el recorrido. - Realizar diferentes ejercicios técnicos propios del futbol de salón interactuando con un compañero		balones	
CENTRAL	- Técnica individual con obstáculos fijos - definición con obstáculos fijos - Recepción, pase y definición con obstáculos fijos - Futbol de salón		10 minutos 10 minutos 10 minutos 40 minutos				operaciones matemáticas, sumas, restas, multiplicaciones y divisiones y dependiendo el resultado los alumnos deberán correr en velocidad a una base marcada anticipadamente, luego se hacen variaciones de bases y de la forma de realizar los desplazamientos. - se realizara una sesión intensa de ejercicios de equilibrio estático, dinámico y mixto en parejas, con las variables de balón, movimiento y posteriormente ejercicios básicos sin impulso para estimular la fuerza estática.		balones, conos, platillos	
FINAL	Elongación  Retroalimentación		10 minutos  10 minutos				- Se realizan diferentes ejercicios de elongación de los músculos con el fin de relajarlos y prepararlos para sus próximas actividades, haciendo Énfasis en que es importante el descanso. - Se realiza una charla basada en la reflexión sobre las experiencias vividas a través de la clase del día.			
Nombre del Instructor / entrenador			JONATHAN MAURICIO VARGAS LOVERA					FIRMA:		
Nombre del Coordinador			YINET VIVERLY NUÑEZ BEDOYA					FIRMA:		



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE GOBIERNO

FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO											
TUNJUELITO CAMPEONA											
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024											
DEPORTE		fútbol de salón									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	5	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	10:30a. m.	HORA TERMINACIÓN:	12:30 p. m.
BARRIO:		FÁTIMA					DIRECCION Y TELEFONO		CLL 50 B SUR 36 B		
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase			DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	=- Calentamiento - Estiramiento - carrera continua nivel intermedio - Técnica con balón en parejas			6 minutos 4 minutos 10 minutos 10 minutos			- Movilidad articular general - estiramiento de los músculos intervenidos en los ejercicios anteriores, extremidades superiores e inferiores - Movilidad articular general - Se realiza una carrera continua a un ritmo moderado durante 10 min tratando de que todo el grupo tenga el mismo nivel durante el recorrido. - Realizar diferentes ejercicios técnicos propios del futbol de salón interactuando con un compañero			balones	
CENTRAL	- Técnica individual con obstáculos fijos - definición con obstáculos fijos - Recepción, pase y definición con obstáculos fijos - Futbol de salón			10 minutos 10 minutos 10 minutos 40 minutos			operaciones matemáticas, sumas, restas, multiplicaciones y divisiones y dependiendo el resultado los alumnos deberán correr en velocidad a una base marcada anticipadamente, luego se hacen variaciones de bases y de la forma de realizar los desplazamientos. - se realizara una sesión intensa de ejercicios de equilibrio estático, dinámico y mixto en parejas, con las variables de balón, movimiento y posteriormente ejercicios básicos sin impulso para estimular la fuerza estática.			balones, conos, platillos	
FINAL	Elongación  Retroalimentación			10 minutos  10 minutos			- Se realizan diferentes ejercicios de elongación de los músculos con el fin de relajarlos y prepararlos para sus próximas actividades, haciendo Énfasis en que es importante el descanso. - Se realiza una charla basada en la reflexión sobre las experiencias vividas a través de la clase del día.				
Nombre del Instructor / entrenador				JONATHAN MAURICIO VARGAS LOVERA				FIRMA:			
Nombre del Coordinador				YINET VIVERLY NUÑEZ BEDOYA				FIRMA:			







ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE GOBIERNO

## FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO

### TUNJUELITO CAMPEONA

#### PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

DEPORTE		fútbol de salón									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	6	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	8:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	10:00 a. m.
BARRIO:		PARQUE PRINCIPAL VENECIA						DIRECCION Y TELEFONO		DG 47 A SUR # 52 - 45	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase			DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	- Calentamiento - Estiramiento - carrera continua nivel intermedio - Técnica con balón en parejas			6 minutos 4 minutos 10 minutos 10 minutos			- Movilidad articular general - estiramiento de los músculos intervenidos en los ejercicios anteriores, extremidades superiores e inferiores - Movilidad articular general - Se realiza una carrera continua a un ritmo moderado durante 10 min tratando de que todo el grupo tenga el mismo nivel durante el recorrido. - Realizar diferentes ejercicios técnicos propios del futbol de salón interactuando con un compañero			balones	
CENTRAL	- Ejecución de juegos en grupos de tres personas en donde se necesita cooperación y participación de los integrantes - Practica de ejercicios grupales que incluyen habilidades y destrezas específicas del futbol de salón - Futbol de salón			15 minutos 15 minutos 40 minutos			operaciones matemáticas, sumas, restas, multiplicaciones y divisiones y dependiendo el resultado los alumnos deberán correr en velocidad a una base marcada anticipadamente, luego se hacen variaciones de bases y de la forma de realizar los desplazamientos. - se realizara una sesión intensa de ejercicios de equilibrio estático, dinámico y mixto en parejas, con las variables de balón, movimiento y posteriormente ejercicios básicos sin impulso para estimular la fuerza estática.			balones, conos, platillos	
FINAL	Elongación  Retroalimentación			10 minutos  10 minutos			- Se realizan diferentes ejercicios de elongación de los músculos con el fin de relajarlos y prepararlos para sus próximas actividades, haciendo Énfasis en que es importante el descanso. - Se realiza una charla basada en la reflexión sobre las experiencias vividas a través de la clase del día.				
Nombre del Instructor / entrenador				JONATHAN MAURICIO VARGAS LOVERA					FIRMA:		
Nombre del Coordinador				YINET VIVERLY NUÑEZ BEDOYA					FIRMA:		







ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE GOBIERNO

## FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO

### TUNJUELITO CAMPEONA

#### PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

DEPORTE		fútbol de salón									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	6	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	8:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	10:00 a. m.
BARRIO:		PARQUE PRINCIPAL VENECIA						DIRECCION Y TELEFONO		DG 47 A SUR # 52 - 45	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase			DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	- Calentamiento - Estiramiento - carrera continua nivel intermedio - Técnica con balón en parejas			6 minutos 4 minutos 10 minutos 10 minutos			- Movilidad articular general - estiramiento de los músculos intervenidos en los ejercicios anteriores, extremidades superiores e inferiores - Movilidad articular general - Se realiza una carrera continua a un ritmo moderado durante 10 min tratando de que todo el grupo tenga el mismo nivel durante el recorrido. - Realizar diferentes ejercicios técnicos propios del futbol de salón interactuando con un compañero			balones	
CENTRAL	- Ejecución de juegos en grupos de tres personas en donde se necesita cooperación y participación de los integrantes - Practica de ejercicios grupales que incluyen habilidades y destrezas específicas del futbol de salón  - Futbol de salón			15 minutos  15 minutos  40 minutos			operaciones matemáticas, sumas, restas, multiplicaciones y divisiones y dependiendo el resultado los alumnos deberán correr en velocidad a una base marcada anticipadamente, luego se hacen variaciones de bases y de la forma de realizar los desplazamientos. - se realizara una sesión intensa de ejercicios de equilibrio estático, dinámico y mixto en parejas, con las variables de balón, movimiento y posteriormente ejercicios básicos sin impulso para estimular la fuerza estática.			balones, conos, platillos	
FINAL	Elongación   Retroalimentación			10 minutos   10 minutos			- Se realizan diferentes ejercicios de elongación de los músculos con el fin de relajarlos y prepararlos para sus próximas actividades, haciendo Énfasis en que es importante el descanso. - Se realiza una charla basada en la reflexión sobre las experiencias vividas a través de la clase del día.				
Nombre del Instructor / entrenador				JONATHAN MAURICIO VARGAS LOVERA					FIRMA:		
Nombre del Coordinador				YINET VIVERLY NUÑEZ BEDOYA					FIRMA:		







ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE GOBIERNO

## FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO

### TUNJUELITO CAMPEONA

#### PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

DEPORTE		fútbol de salón									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	7	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	2:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	4:00 p. m.
BARRIO:		SAN BENITO						DIRECCION Y TELEFONO		Calle 58S, Cl. 58 Sur #19B-05	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase			DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	=- Calentamiento - Estiramiento - carrera continua nivel intermedio - Técnica con balón en parejas			6 minutos 4 minutos 10 minutos 10 minutos			- Movilidad articular general - estiramiento de los músculos intervenidos en los ejercicios anteriores, extremidades superiores e inferiores - Movilidad articular general - Se realiza una carrera continua a un ritmo moderado durante 10 min tratando de que todo el grupo tenga el mismo nivel durante el recorrido. - Realizar diferentes ejercicios técnicos propios del futbol de salón interactuando con un compañero			balones	
CENTRAL	- Ejecución de juegos en grupos de tres personas en donde se necesita cooperación y participación de los integrantes - Practica de ejercicios grupales que incluyen habilidades y destrezas específicas del futbol de salón  - Futbol de salón			15 minutos  15 minutos  40 minutos			- Realizar pases y recepciones con la planta, borde interno y externo de los pies tanto en movimiento como estáticos con cambio de posición ante un contrario pasivo. - Ejecutar pases y recepciones, haciendo lanzamientos del balón de forma aérea utilizando las diferentes superficies de contacto para recibir y entregar al balón al compañero. - Desarrollo del juego con observaciones por parte del formador.			balones, conos, platillos	
FINAL	Elongación   Retroalimentación			10 minutos   10 minutos			- Se realizan diferentes ejercicios de elongación de los músculos con el fin de relajarlos y prepararlos para sus próximas actividades, haciendo Énfasis en que es importante el descanso. - Se realiza una charla basada en la reflexión sobre las experiencias vividas a través de la clase del día.				
Nombre del Instructor / entrenador				JONATHAN MAURICIO VARGAS LOVERA					FIRMA:		
Nombre del Coordinador				YINET VIVERLY NUÑEZ BEDOYA					FIRMA:		







ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE GOBIERNO

7

## FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO

### TUNJUELITO CAMPEONA

#### PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

DEPORTE		fútbol de salón									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	7	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	2:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	4:00 p. m.
BARRIO:		EL CARMEN						DIRECCION Y TELEFONO		CRA 27 CON CALLE 48 SUR	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase			DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	=- Calentamiento - Estiramiento - carrera continua nivel intermedio - Técnica con balón en parejas			6 minutos 4 minutos 10 minutos 10 minutos			- Movilidad articular general - estiramiento de los músculos intervenidos en los ejercicios anteriores, extremidades superiores e inferiores - Movilidad articular general - Se realiza una carrera continua a un ritmo moderado durante 10 min tratando de que todo el grupo tenga el mismo nivel durante el recorrido. - Realizar diferentes ejercicios técnicos propios del futbol de salón interactuando con un compañero			balones	
CENTRAL	- Ejecución de juegos en grupos de tres personas en donde se necesita cooperación y participación de los integrantes - Practica de ejercicios grupales que incluyen habilidades y destrezas específicas del futbol de salón - Futbol de salón			15 minutos 15 minutos 40 minutos			- Realizar pases y recepciones con la planta, borde interno y externo de los pies tanto en movimiento como estáticos con cambio de posición ante un contrario pasivo. - Ejecutar pases y recepciones, haciendo lanzamientos del balón de forma aérea utilizando las diferentes superficies de contacto para recibir y entregar al balón al compañero. - Desarrollo del juego con observaciones por parte del formador.			balones, conos, platillos	
FINAL	Elongación  Retroalimentación			10 minutos  10 minutos			- Se realizan diferentes ejercicios de elongación de los músculos con el fin de relajarlos y prepararlos para sus próximas actividades, haciendo Énfasis en que es importante el descanso. - Se realiza una charla basada en la reflexión sobre las experiencias vividas a través de la clase del día.				
Nombre del Instructor / entrenador				JONATHAN MAURICIO VARGAS LOVERA					FIRMA:		
Nombre del Coordinador				YINET VIVERLY NUÑEZ BEDOYA					FIRMA:		






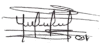


ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE GOBIERNO

## FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO

### TUNJUELITO CAMPEONA

#### PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

DEPORTE		fútbol de salón									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	9	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	8:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	10:00 a. m.
BARRIO:		PARQUE PRINCIPAL VENECIA						DIRECCION Y TELEFONO		DG 47 A SUR # 52 - 45	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase			DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad				DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA
INICIAL	= Calentamiento - Estiramiento - carrera continua nivel intermedio - Técnica con balón en parejas - Escalera coordinativa			6 minutos 4 minutos 10 minutos 10 minutos 10 minutos				- Movilidad articular general - estiramiento de los músculos intervenidos en los ejercicios anteriores, extremidades superiores e inferiores - Movilidad articular general - Se realiza una carrera continua a un ritmo moderado durante 10 min tratando de que todo el grupo tenga el mismo nivel durante el recorrido. - Realizar diferentes ejercicios técnicos propios del futbol de salón interactuando con un compañero			balones, escalera coordinativa
CENTRAL	ubicación espacial.  - Estaciones de técnica individual  - Futbol de salón			15 minutos  15 minutos  40 minutos				remate a la portería que tendrá un arquero.  -Se hacen parejas con un balón, se ubican dos estudiantes en los extremos laterales de la cancha, luego trabajamos pases a nivel del piso (rastros) con todas las superficies de contacto del pie, borde interno, externo y empeine luego se terminara con balones aéreos y rematando a portería con los pies y parietales y la frente. - Partido de futbol de salón equipos de 5 vs 5 por tiempos de 5 minutos.			balones, conos, platillos
FINAL	Elongación  Retroalimentación			10 minutos  10 minutos				- Se realizan diferentes ejercicios de elongación de los músculos con el fin de relajarlos y prepararlos para sus próximas actividades, haciendo Énfasis en que es importante el descanso. - Se realiza una charla basada en la reflexión sobre las experiencias vividas a través de la clase del día.			
Nombre del Instructor / entrenador				JONATHAN MAURICIO VARGAS LOVERA					FIRMA:		
Nombre del Coordinador				YINET VIVERLY NUÑEZ BEDOYA					FIRMA:		



FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO											
TUNJUELITO CAMPEONA											
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024											
DEPORTE		fútbol de salón									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	9	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	10:30a. m.	HORA TERMINACIÓN:	12:30 p. m.
BARRIO:		FÁTIMA						DIRECCION Y TELEFONO		CLL 50 B SUR 36 B	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase			DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	⇒ Calentamiento - Estiramiento - carrera continua nivel intermedio - Técnica con balón en parejas - Escalera coordinativa			6 minutos 4 minutos 10 minutos 10 minutos 10 minutos			- Movilidad articular general - estiramiento de los músculos intervenidos en los ejercicios anteriores, extremidades superiores e inferiores - Movilidad articular general - Se realiza una carrera continua a un ritmo moderado durante 10 min tratando de que todo el grupo tenga el mismo nivel durante el recorrido. - Realizar diferentes ejercicios técnicos propios del futbol de salón interactuando con un compañero			balones, escalera coordinativa	
CENTRAL	ubicación espacial. - Estaciones de técnica individual - Futbol de salón			15 minutos 15 minutos 40 minutos			se demarcaran zonas con platillos, conos y se realizaran trabajos ofensivos con terminación en remate a la portería que tendrá un arquero. -Se hacen parejas con un balón, se ubican dos estudiantes en los extremos laterales de la cancha, luego trabajamos pases a nivel del piso (rastros) con todas las superficies de contacto del pie, borde interno, externo y empeine luego se terminara con balones aéreos y rematando a portería con los pies y parietales y la frente. - Partido de futbol de salón equipos de 5 vs 5 por tiempos de 5 minutos.			balones, conos, platillos	
FINAL	Elongación Retroalimentación			10 minutos 10 minutos			- Se realizan diferentes ejercicios de elongación de los músculos con el fin de relajarlos y prepararlos para sus próximas actividades, haciendo Énfasis en que es importante el descanso. - Se realiza una charla basada en la reflexión sobre las experiencias vividas a través de la clase del día.				
Nombre del Instructor / entrenador				JONATHAN MAURICIO VARGAS LOVERA				FIRMA:			
Nombre del Coordinador				YINET VIVERLY NUÑEZ BEDOYA				FIRMA:			



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE GOBIERNO

FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO											
TUNJUELITO CAMPEONA											
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024											
DEPORTE		fútbol de salón									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	12	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	10:30a. m.	HORA TERMINACIÓN:	12:30 p. m.
BARRIO:		FÁTIMA					DIRECCION Y TELEFONO		CLL 50 B SUR 36 B		
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase			DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	== Calentamiento - Estiramiento - carrera continua nivel intermedio - Técnica con balón en parejas - Escalera coordinativa			6 minutos 4 minutos 10 minutos 10 minutos 10 minutos			- Movilidad articular general - estiramiento de los músculos intervenidos en los ejercicios anteriores, extremidades superiores e inferiores - Movilidad articular general - Se realiza una carrera continua a un ritmo moderado durante 10 min tratando de que todo el grupo tenga el mismo nivel durante el recorrido. - Realizar diferentes ejercicios técnicos propios del futbol de salón interactuando con un compañero			balones, escalera coordinativa	
CENTRAL	- Movimientos defensivos individuales y colectivos  - Movimientos ofensivos individuales y colectivos  - Futbol de salón			15 minutos  15 minutos  40 minutos			deportiva, se harán trabajos ofensivos de salidas de a dos con balón para acelerar el ritmo biológico y tener un ejercicio real durante el entrenamiento. - Se hacen grupos de tres personas con un balón, se ubican dos estudiantes en los extremos laterales de la cancha y uno en el centro, luego trabajamos pases a nivel del piso (rastreros) con todas las superficies de contacto del pie, borde interno, externo y empeine luego se terminara con balones aéreos y rematando a portería con parietal derecho, izquierdo y frente. - Partido de futbol de salón equipos de 5 vs 5 por tiempos de 5 minutos.			balones, conos, platillos	
FINAL	Elongación  Retroalimentación			10 minutos  10 minutos			- Se realizan diferentes ejercicios de elongación de los músculos con el fin de relajarlos y prepararlos para sus próximas actividades, haciendo Énfasis en que es importante el descanso. - Se realiza una charla basada en la reflexión sobre las experiencias vividas a través de la clase del día.				
Nombre del Instructor / entrenador				JONATHAN MAURICIO VARGAS LOVERA					FIRMA:		
Nombre del Coordinador				YINET VIVERLY NUÑEZ BEDOYA					FIRMA:		







ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE GOBIERNO

## FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO

### TUNJUELITO CAMPEONA

#### PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

DEPORTE		fútbol de salón									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	12	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	10:30a. m.	HORA TERMINACIÓN:	12:30 p. m.
BARRIO:		FÁTIMA						DIRECCION Y TELEFONO		CLL 50 B SUR 36 B	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase			DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	=- Calentamiento - Estiramiento - carrera continua nivel intermedio - Técnica con balón en parejas - Escalera coordinativa			6 minutos 4 minutos 10 minutos 10 minutos 10 minutos			- Movilidad articular general - estiramiento de los músculos intervenidos en los ejercicios anteriores, extremidades superiores e inferiores - Movilidad articular general - Se realiza una carrera continua a un ritmo moderado durante 10 min tratando de que todo el grupo tenga el mismo nivel durante el recorrido. - Realizar diferentes ejercicios técnicos propios del futbol de salón interactuando con un compañero			balones, escalera coordinativa	
CENTRAL	=0231B16:D16			15 minutos 15 minutos 10 minutos 30 minutos			deportiva, se harán trabajos ofensivos de salidas de a dos con balón para acelerar el ritmo biológico y tener un ejercicio real durante el entrenamiento. - Se hacen grupos de tres personas con un balón, se ubican dos estudiantes en los extremos laterales de la cancha y uno en el centro, luego trabajamos pases a nivel del piso (rastreros) con todas las superficies de contacto del pie, borde interno, externo y empeine luego se terminara con balones aéreos y rematando a portería con parietal derecho, izquierdo y frente. - Partido de futbol de salón equipos de 5 vs 5 por tiempos de 5 minutos.			balones, conos, platillos	
FINAL	Elongación  Retroalimentación			10 minutos  10 minutos			- Se realizan diferentes ejercicios de elongación de los músculos con el fin de relajarlos y prepararlos para sus próximas actividades, haciendo Énfasis en que es importante el descanso. - Se realiza una charla basada en la reflexión sobre las experiencias vividas a través de la clase del día.				
Nombre del Instructor / entrenador				JONATHAN MAURICIO VARGAS LOVERA						FIRMA: 	
Nombre del Coordinador				YINET VIVERLY NUÑEZ BEDOYA						FIRMA: 	







ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

## FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO

### TUNJUELITO CAMPEONA

#### PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

DEPORTE		fútbol de salón									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	13	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	8:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	10:00 a. m.
BARRIO:		PARQUE PRINCIPAL VENECIA						DIRECCION Y TELEFONO		DG 47 A SUR # 52 - 45	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase			DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	=- Calentamiento - Estiramiento - carrera continua nivel intermedio - Técnica con balón en parejas - Escalera coordinativa			6 minutos 4 minutos 10 minutos 10 minutos 10 minutos			- Movilidad articular general - estiramiento de los músculos intervenidos en los ejercicios anteriores, extremidades superiores e inferiores - Movilidad articular general - Se realiza una carrera continua a un ritmo moderado durante 10 min tratando de que todo el grupo tenga el mismo nivel durante el recorrido. - Realizar diferentes ejercicios técnicos propios del futbol de salón interactuando con un compañero			balones, escalera coordinativa	
CENTRAL	- Movimientos defensivos individuales y colectivos  - Movimientos ofensivos individuales y colectivos  - Futbol de salón			15 minutos  15 minutos  40 minutos			enseñarles a tomar su frecuencia cardiaca y el manejo de su respiración para la práctica deportiva, se harán trabajos ofensivos de salidas de a dos con balón para acelerar el ritmo biológico y tener un ejercicio real durante el entrenamiento. - Se hacen grupos de tres personas con un balón, se ubican dos estudiantes en los extremos laterales de la cancha y uno en el centro, luego trabajamos pases a nivel del piso (rastros) con todas las superficies de contacto del pie, borde interno, externo y empeine luego se terminara con balones aéreos y rematando a portería con parietal derecho, izquierdo y frente. - Partido de futbol de salón equipos de 5 vs 5 por tiempos de 5 minutos.			balones, conos, platillos	
FINAL	Elongación  Retroalimentación			10 minutos  10 minutos			- Se realizan diferentes ejercicios de elongación de los músculos con el fin de relajarlos y prepararlos para sus próximas actividades, haciendo Énfasis en que es importante el descanso. - Se realiza una charla basada en la reflexión sobre las experiencias vividas a través de la clase del día.				
Nombre del Instructor / entrenador				JONATHAN MAURICIO VARGAS LOVERA					FIRMA:		
Nombre del Coordinador				YINET VIVERLY NUÑEZ BEDOYA					FIRMA:		







ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE GOBIERNO

## FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO

### TUNJUELITO CAMPEONA

#### PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

DEPORTE		fútbol de salón									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	13	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	8:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	10:00 a. m.
BARRIO:		PARQUE PRINCIPAL VENECIA						DIRECCION Y TELEFONO		DG 47 A SUR # 52 - 45	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase			DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"><li>=- Calentamiento</li><li>- Estiramiento</li><li>- carrera continua nivel intermedio</li><li>- Técnica con balón en parejas</li><li>- Escalera coordinativa</li></ul>			<ul style="list-style-type: none"><li>6 minutos</li><li>4 minutos</li><li>10 minutos</li><li>10 minutos</li><li>10 minutos</li></ul>			<ul style="list-style-type: none"><li>- Movilidad articular general</li><li>- estiramiento de los músculos intervenidos en los ejercicios anteriores, extremidades superiores e inferiores</li><li>- Movilidad articular general</li><li>- Se realiza una carrera continua a un ritmo moderado durante 10 min tratando de que todo el grupo tenga el mismo nivel durante el recorrido.</li><li>- Realizar diferentes ejercicios técnicos propios del futbol de salón interactuando con un compañero</li></ul>			balones, escalera coordinativa	
CENTRAL	<ul style="list-style-type: none"><li>- Movimientos defensivos individuales y colectivos</li><li>- Movimientos ofensivos individuales y colectivos</li><li>- Futbol de salón</li></ul>			<ul style="list-style-type: none"><li>15 minutos</li><li>15 minutos</li><li>40 minutos</li></ul>			<ul style="list-style-type: none"><li>deportiva, se harán trabajos ofensivos de salidas de a dos con balón para acelerar el ritmo biológico y tener un ejercicio real durante el entrenamiento.</li><li>- Se hacen grupos de tres personas con un balón, se ubican dos estudiantes en los extremos laterales de la cancha y uno en el centro, luego trabajamos pases a nivel del piso (rastreros) con todas las superficies de contacto del pie, borde interno, externo y empeine luego se terminara con balones aéreos y rematando a portería con parietal derecho, izquierdo y frente.</li><li>- Partido de futbol de salón equipos de 5 vs 5 por tiempos de 5 minutos.</li></ul>			balones, conos, platillos	
FINAL	<ul style="list-style-type: none"><li>Elongación</li><li>Retroalimentación</li></ul>			<ul style="list-style-type: none"><li>10 minutos</li><li>10 minutos</li></ul>			<ul style="list-style-type: none"><li>- Se realizan diferentes ejercicios de elongación de los músculos con el fin de relajarlos y prepararlos para sus próximas actividades, haciendo Énfasis en que es importante el descanso.</li><li>- Se realiza una charla basada en la reflexión sobre las experiencias vividas a través de la clase del día.</li></ul>				
Nombre del Instructor / entrenador				JONATHAN MAURICIO VARGAS LOVERA					FIRMA:		
Nombre del Coordinador				YINET VIVERLY NUÑEZ BEDOYA					FIRMA:		







## FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO

### TUNJUELITO CAMPEONA

#### PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

DEPORTE		fútbol de salón									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	14	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	2:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	4:00 p. m.
BARRIO:		SAN BENITO						DIRECCION Y TELEFONO		Calle 58S, Cl. 58 Sur #19B-05	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase			DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	=- Calentamiento - Estiramiento - carrera continua nivel intermedio - Técnica con balón en parejas - Escalera coordinativa			6 minutos 4 minutos 10 minutos 10 minutos 10 minutos			- Movilidad articular general - estiramiento de los músculos intervenidos en los ejercicios anteriores, extremidades superiores e inferiores - Movilidad articular general - Se realiza una carrera continua a un ritmo moderado durante 10 min tratando de que todo el grupo tenga el mismo nivel durante el recorrido. - Realizar diferentes ejercicios técnicos propios del futbol de salón interactuando con un compañero			balones, escalera coordinativa	
CENTRAL	ubicación espacial.  - Estaciones de técnica individual  - Futbol de salón			15 minutos  15 minutos  40 minutos			enseñarles a tomar su frecuencia cardiaca y el manejo de su respiración para la práctica deportiva, se harán trabajos ofensivos de salidas de a dos con balón para acelerar el ritmo biológico y tener un ejercicio real durante el entrenamiento. - Se hacen grupos de tres personas con un balón, se ubican dos estudiantes en los extremos laterales de la cancha y uno en el centro, luego trabajamos pases a nivel del piso (rastreros) con todas las superficies de contacto del pie, borde interno, externo y empeine luego se terminara con balones aéreos y rematando a portería con parietal derecho, izquierdo y frente. - Partido de futbol de salón equipos de 5 vs 5 por tiempos de 5 minutos.			balones, conos, platillos	
FINAL	Elongación  Retroalimentación			10 minutos  10 minutos			- Se realizan diferentes ejercicios de elongación de los músculos con el fin de relajarlos y prepararlos para sus próximas actividades, haciendo Énfasis en que es importante el descanso. - Se realiza una charla basada en la reflexión sobre las experiencias vividas a través de la clase del día.				
Nombre del Instructor / entrenador				JONATHAN MAURICIO VARGAS LOVERA					FIRMA:		
Nombre del Coordinador				YINET VIVERLY NUÑEZ BEDOYA					FIRMA:		







ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE GOBIERNO

## FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO

### TUNJUELITO CAMPEONA

#### PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

DEPORTE		fútbol de salón									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	14	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	4:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	6:00 p. m.
BARRIO:		EL CARMEN						DIRECCION Y TELEFONO		CRA 27 CON CALLE 48 SUR	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase			DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"><li>=- Calentamiento</li><li>- Estiramiento</li><li>- carrera continua nivel intermedio</li><li>- Técnica con balón en parejas</li><li>- Escalera coordinativa</li></ul>			6 minutos 4 minutos 10 minutos 10 minutos 10 minutos			<ul style="list-style-type: none"><li>- Movilidad articular general</li><li>- estiramiento de los músculos intervenidos en los ejercicios anteriores, extremidades superiores e inferiores</li><li>- Movilidad articular general</li><li>- Se realiza una carrera continua a un ritmo moderado durante 10 min tratando de que todo el grupo tenga el mismo nivel durante el recorrido.</li><li>- Realizar diferentes ejercicios técnicos propios del futbol de salón interactuando con un compañero</li></ul>			balones, escalera coordinativa	
CENTRAL	<ul style="list-style-type: none"><li>ubicación espacial.</li><li>- Estaciones de técnica individual</li><li>- Futbol de salón</li></ul>			15 minutos  15 minutos  40 minutos			<ul style="list-style-type: none"><li>indicar a los alumnos la definición de ritmo cardiaco, y hacer ejercicios físicos aeróbicos para enseñarles a tomar su frecuencia cardiaca y el manejo de su respiración para la práctica deportiva, se harán trabajos ofensivos de salidas de a dos con balón para acelerar el ritmo biológico y tener un ejercicio real durante el entrenamiento.</li><li>-Se hacen grupos de tres personas con un balón, se ubican dos estudiantes en los extremos laterales de la cancha y uno en el centro, luego trabajamos pases a nivel del piso (rastreros) con todas las superficies de contacto del pie, borde interno, externo y empeine luego se terminara con balones aéreos y rematando a portería con parietal derecho, izquierdo y frente.</li><li>- Partido de futbol de salón equipos de 5 vs 5 por tiempos de 5 minutos.</li></ul>			balones, conos, platillos	
FINAL	<ul style="list-style-type: none"><li>Elongación</li><li>Retroalimentación</li></ul>			10 minutos  10 minutos			<ul style="list-style-type: none"><li>- Se realizan diferentes ejercicios de elongación de los músculos con el fin de relajarlos y prepararlos para sus próximas actividades, haciendo Énfasis en que es importante el descanso.</li><li>- Se realiza una charla basada en la reflexión sobre las experiencias vividas a través de la clase del día.</li></ul>				
Nombre del Instructor / entrenador				JONATHAN MAURICIO VARGAS LOVERA					FIRMA:		
Nombre del Coordinador				YINET VIVERLY NUÑEZ BEDOYA					FIRMA:		





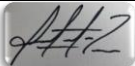



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE GOBIERNO

## FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO

### TUNJUELITO CAMPEONA

#### PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

DEPORTE		fútbol de salón									
FECHA DE		DÍA	16	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	8:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	10:00 a. m.
BARRIO:		PARQUE PRINCIPAL VENECIA						DIRECCION Y TELEFONO		DG 47 A SUR # 52 - 45	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase			DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad				DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.		IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"><li>- Calentamiento</li><li>- Estiramiento</li><li>- carrera continua nivel intermedio</li><li>- Técnica con balón en parejas</li><li>- Escalera coordinativa</li></ul>			<ul style="list-style-type: none"><li>6 minutos</li><li>4 minutos</li><li>10 minutos</li><li>10 minutos</li><li>10 minutos</li></ul>				<ul style="list-style-type: none"><li>- Movilidad articular general</li><li>- estiramiento de los músculos intervenidos en los ejercicios anteriores, extremidades superiores e inferiores</li><li>- Movilidad articular general</li><li>- Se realiza una carrera continua a un ritmo moderado durante 10 min tratando de que todo el grupo tenga el mismo nivel durante el recorrido.</li><li>- Realizar diferentes ejercicios técnicos propios del futbol de salón interactuando con un compañero</li></ul>		balones, escalera coordinativa	
CENTRAL	<ul style="list-style-type: none"><li>- Estaciones de acondicionamiento físico y capacidad de ubicación espacial.</li><li>- Estaciones de técnica individual</li><li>- Futbol de salón</li></ul>			<ul style="list-style-type: none"><li>15 minutos</li><li>15 minutos</li><li>40 minutos</li></ul>				<ul style="list-style-type: none"><li>- Se realizaran tres grupos con los asistentes a la clase, dos grupos se ubican en los extremos de la cancha en zonas demarcadas con platillos y el que queda realizara la presión en los campos extremos con el objetivo de quitar el balón que poseen los equipos de los costados.</li><li>- Realizar saques de banda entre compañeros con el fin de perfeccionar la técnica y mejorar la fuerza, también realizar los ejercicios de saque de piso para familiarizarse con las reglas.</li><li>- Juego del futbol de salón con aplicación del reglamento y correcciones</li></ul>		balones, conos, platillos	
FINAL	<ul style="list-style-type: none"><li>Elongación</li><li>Retroalimentación</li></ul>			<ul style="list-style-type: none"><li>10 minutos</li><li>10 minutos</li></ul>				<ul style="list-style-type: none"><li>- Se realizan diferentes ejercicios de elongación de los músculos con el fin de relajarlos y prepararlos para sus próximas actividades, haciendo Énfasis en que es importante el descanso.</li><li>- Se realiza una charla basada en la reflexión sobre las experiencias vividas a través de la clase del día.</li></ul>			
Nombre del Instructor / entrenador				JONATHAN MAURICIO VARGAS LOVERA					FIRMA:		
Nombre del Coordinador				YINET VIERLY NUÑEZ BEDOYA					FIRMA:		





ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE GOBIERNO

## FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO

### TUNJUELITO CAMPEONA

#### PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

DEPORTE	fútbol de salón									
FECHA DE	DÍA	16	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	10:30 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	12:30 p. m.
BARRIO:	FÁTIMA						DIRECCION Y TELEFONO		CLL 50 B SUR 36 B	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase		DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad				DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.		IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	=- Calentamiento - Estiramiento - carrera continua nivel intermedio - Técnica con balón en parejas - Escalera coordinativa		6 minutos 4 minutos 10 minutos 10 minutos 10 minutos				extremidades superiores e inferiores - Movilidad articular general - Se realiza una carrera continua a un ritmo moderado durante 10 min tratando de que todo el grupo tenga el mismo nivel durante el recorrido. - Realizar diferentes ejercicios técnicos propios del futbol de salón interactuando con un compañero		balones, escalera coordinativa	
CENTRAL	- Estaciones de acondicionamiento físico y capacidad de ubicación espacial.  - Estaciones de técnica individual  - Futbol de salón		15 minutos  15 minutos  40 minutos				- Se realizaran tres grupos con los asistentes a la clase, dos grupos se ubican en los extremos de la cancha en zonas demarcadas con platillos y el que queda realizara la presión en los campos extremos con el objetivo de quitar el balón que poseen los equipos de los costados.  - Realizar saques de banda entre compañeros con el fin de perfeccionar la técnica y mejorar la fuerza, también realizar los ejercicios de saque de piso para familiarizarse con las reglas.  - Juego del futbol de salón con aplicación del reglamento y correcciones		balones, conos, platillos	
FINAL	Elongación  Retroalimentación		10 minutos  10 minutos				- Se realizan diferentes ejercicios de elongación de los músculos con el fin de relajarlos y prepararlos para sus próximas actividades, haciendo Énfasis en que es importante el descanso. - Se realiza una charla basada en la reflexión sobre las experiencias vividas a través de la clase del día.			
Nombre del Instructor / entrenador			JONATHAN MAURICIO VARGAS LOVERA					FIRMA:		
Nombre del Coordinador			YINET VIERLY NUÑEZ BEDOYA					FIRMA:		







ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

## FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO

### TUNJUELITO CAMPEONA

#### PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

DEPORTE		fútbol de salón									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	18	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	2:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	4:00 p. m.
BARRIO:		SAN BENITO						DIRECCION Y TELEFONO		Calle 58S, Cl. 58 Sur #19B-05	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase			DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	<p>=- Calentamiento</p> <p>- Estiramiento</p> <p>- carrera continua nivel intermedio</p> <p>- Técnica con balón en parejas</p> <p>- Escalera coordinativa</p>			<p>6 minutos</p> <p>4 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>10 minutos</p>			<p>- Movilidad articular general</p> <p>- estiramiento de los músculos intervenidos en los ejercicios anteriores, extremidades superiores e inferiores</p> <p>- Movilidad articular general</p> <p>- Se realiza una carrera continua a un ritmo moderado durante 10 min tratando de que todo el grupo tenga el mismo nivel durante el recorrido.</p> <p>- Realizar diferentes ejercicios técnicos propios del futbol de salón interactuando con un compañero</p>			balones, escalera coordinativa	
CENTRAL	<p>- Trabajo de flexibilidad y capacidad muscular estática</p> <p>- Juego de Futbol de salón</p>			<p>15 minutos</p> <p>15 minutos</p> <p>40 minutos</p>			<p>ejercicios pidiendo tareas antes de los remates, remate borde externo interno empeine.</p> <p>-Se hacen parejas con un balón, se ubican dos estudiantes en los extremos laterales de la cancha, luego trabajamos pases con todas las superficies de contacto del pie, borde interno, externo y empeine luego se terminara con balones aéreos y rematando a portería con los pies y parietales y la frente.</p> <p>- Partido de futbol de salón por equipos</p>			balones, conos, platillos	
FINAL	<p>Elongación</p> <p>Retroalimentación</p>			<p>10 minutos</p> <p>10 minutos</p>			<p>- Se realizan diferentes ejercicios de elongación de los músculos con el fin de relajarlos y prepararlos para sus próximas actividades, haciendo Énfasis en que es importante el descanso.</p> <p>- Se realiza una charla basada en la reflexión sobre las experiencias vividas a través de la clase del día.</p>				
Nombre del Instructor / entrenador				JONATHAN MAURICIO VARGAS LOVERA					FIRMA:		
Nombre del Coordinador				YINET VIVERLY NUÑEZ BEDOYA					FIRMA:		



FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO										
TUNJUELITO CAMPEONA										
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024										
DEPORTE	fútbol de salón									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	18	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	4:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	6:00 p. m.
BARRIO:	EL CARMEN						DIRECCION Y TELEFONO		CRA 27 CON CALLE 48 SUR	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase		DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad				DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.		IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	==- Calentamiento - Estiramiento - carrera continua nivel intermedio - Técnica con balón en parejas - Escalera coordinativa		6 minutos 4 minutos 10 minutos 10 minutos 10 minutos				- Movilidad articular general - estiramiento de los músculos intervenidos en los ejercicios anteriores, extremidades superiores e inferiores - Movilidad articular general - Se realiza una carrera continua a un ritmo moderado durante 10 min tratando de que todo el grupo tenga el mismo nivel durante el recorrido. - Realizar diferentes ejercicios técnicos propios del futbol de salón interactuando con un compañero		balones, escalera coordinativa	
CENTRAL	- Trabajo de flexibilidad y capacidad muscular estática  - Juego de Futbol de salón		15 minutos  15 minutos  40 minutos				-Se ubican obstáculos estáticos con el fin de eludirlos controlando el balón con los pies y rematando posteriormente a la portería en donde estará tapando un portero. Se varían los ejercicios pidiendo tareas antes de los remates, remate borde externo interno empeine. -Se hacen parejas con un balón, se ubican dos estudiantes en los extremos laterales de la cancha, luego trabajamos pases con todas las superficies de contacto del pie, borde interno, externo y empeine luego se terminara con balones aéreos y rematando a portería con los pies y parietales y la frente.  - Partido de futbol de salón por equipos		balones, conos, platillos	
FINAL	Elongación  Retroalimentación		10 minutos  10 minutos				- Se realizan diferentes ejercicios de elongación de los músculos con el fin de relajarlos y prepararlos para sus próximas actividades, haciendo Énfasis en que es importante el descanso. - Se realiza una charla basada en la reflexión sobre las experiencias vividas a través de la clase del día.			
Nombre del Instructor / entrenador			JONATHAN MAURICIO VARGAS LOVERA					FIRMA:		
Nombre del Coordinador			YINET VIVERLY NUÑEZ BEDOYA					FIRMA:		





ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

## FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO

### TUNJUELITO CAMPEONA

#### PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

DEPORTE		fútbol de salón									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	19	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	2:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	4:00 p. m.
BARRIO:		FÁTIMA						DIRECCION Y TELEFONO		CLL 50 B SUR 36 B	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase			DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	=- Calentamiento - Estiramiento - carrera continua nivel intermedio - Técnica con balón en parejas - Escalera coordinativa			6 minutos 4 minutos 10 minutos 10 minutos 10 minutos			- Movilidad articular general - estiramiento de los músculos intervenidos en los ejercicios anteriores, extremidades superiores e inferiores - Movilidad articular general - Se realiza una carrera continua a un ritmo moderado durante 10 min tratando de que todo el grupo tenga el mismo nivel durante el recorrido. - Realizar diferentes ejercicios técnicos propios del futbol de salón interactuando con un compañero			balones, escalera coordinativa	
CENTRAL	ubicación espacial.  - Estaciones de técnica individual  - Futbol de salón			15 minutos  15 minutos  40 minutos			ejercicios pidiendo tareas antes de los remates, remate borde externo interno empeine. -Se hacen parejas con un balón, se ubican dos estudiantes en los extremos laterales de la cancha, luego trabajamos pases con todas las superficies de contacto del pie, borde interno, externo y empeine luego se terminara con balones aéreos y rematando a portería con los pies y parietales y la frente.  - Partido de futbol de salón por equipos			balones, conos, platillos	
FINAL	Elongación  Retroalimentación			10 minutos  10 minutos			- Se realizan diferentes ejercicios de elongación de los músculos con el fin de relajarlos y prepararlos para sus próximas actividades, haciendo Énfasis en que es importante el descanso. - Se realiza una charla basada en la reflexión sobre las experiencias vividas a través de la clase del día.				
Nombre del Instructor / entrenador				JONATHAN MAURICIO VARGAS LOVERA					FIRMA:		
Nombre del Coordinador				YINET VIVERLY NUÑEZ BEDOYA					FIRMA:		







ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

Secretaría de Gobierno

## FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO

### TUNJUELITO CAMPEONA

#### PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

DEPORTE		fútbol de salón										
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	19	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	4:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	6:00 p. m.	
BARRIO:		FÁTIMA						DIRECCION Y TELEFONO		CLL 50 B SUR 36 B		
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase			DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA		
INICIAL	= Calentamiento - Estiramiento - carrera continua nivel intermedio - Técnica con balón en parejas - Escalera coordinativa			6 minutos 4 minutos 10 minutos 10 minutos 10 minutos			- Movilidad articular general - estiramiento de los músculos intervenidos en los ejercicios anteriores, extremidades superiores e inferiores - Movilidad articular general - Se realiza una carrera continua a un ritmo moderado durante 10 min tratando de que todo el grupo tenga el mismo nivel durante el recorrido. - Realizar diferentes ejercicios técnicos propios del futbol de salón interactuando con un compañero			balones, escalera coordinativa		
CENTRAL	ubicación espacial.  - Estaciones de técnica individual  - Futbol de salón			15 minutos  15 minutos  40 minutos			rematando posteriormente a la portería en donde estará tapando un portero. Se varían los ejercicios pidiendo tareas antes de los remates, remate borde externo interno empeine. -Se hacen parejas con un balón, se ubican dos estudiantes en los extremos laterales de la cancha, luego trabajamos pases con todas las superficies de contacto del pie, borde interno, externo y empeine luego se terminara con balones aéreos y rematando a portería con los pies y parietales y la frente.  - Partido de futbol de salón por equipos			balones, conos, platillos		
FINAL	Elongación  Retroalimentación			10 minutos  10 minutos			- Se realizan diferentes ejercicios de elongación de los músculos con el fin de relajarlos y prepararlos para sus próximas actividades, haciendo Énfasis en que es importante el descanso. - Se realiza una charla basada en la reflexión sobre las experiencias vividas a través de la clase del día.					
Nombre del Instructor / entrenador				JONATHAN MAURICIO VARGAS LOVERA						FIRMA:		
Nombre del Coordinador				YINET VIVERLY NUÑEZ BEDOYA						FIRMA:		





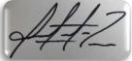

ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

## FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO

### TUNJUELITO CAMPEONA

#### PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

DEPORTE		fútbol de salón									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	20	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	8:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	10:00 a. m.
BARRIO:		PARQUE PRINCIPAL VENECIA						DIRECCION Y TELEFONO		DG 47 A SUR # 52 - 45	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase			DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	= - Calentamiento - Estiramiento - carrera continua nivel intermedio - Técnica con balón en parejas - Escalera coordinativa			6 minutos 4 minutos 10 minutos 10 minutos 10 minutos			- Movilidad articular general - estiramiento de los músculos intervenidos en los ejercicios anteriores, extremidades superiores e inferiores - Movilidad articular general - Se realiza una carrera continua a un ritmo moderado durante 10 min tratando de que todo el grupo tenga el mismo nivel durante el recorrido. - Realizar diferentes ejercicios técnicos propios del futbol de salón interactuando con un compañero			balones, escalera coordinativa	
CENTRAL	ubicación espacial.  - Estaciones de técnica individual  - Futbol de salón			15 minutos  15 minutos  40 minutos			ejercicios pidiendo tareas antes de los remates, remate borde externo interno empeine. -Se hacen parejas con un balón, se ubican dos estudiantes en los extremos laterales de la cancha, luego trabajamos pases con todas las superficies de contacto del pie, borde interno, externo y empeine luego se terminara con balones aéreos y rematando a portería con los pies y parietales y la frente.  - Partido de futbol de salón por equipos			balones, conos, platillos	
FINAL	Elongación  Retroalimentación			10 minutos  10 minutos			- Se realizan diferentes ejercicios de elongación de los músculos con el fin de relajarlos y prepararlos para sus próximas actividades, haciendo Énfasis en que es importante el descanso. - Se realiza una charla basada en la reflexión sobre las experiencias vividas a través de la clase del día.				
Nombre del Instructor / entrenador				JONATHAN MAURICIO VARGAS LOVERA					FIRMA:		
Nombre del Coordinador				YINET VIVERLY NUÑEZ BEDOYA					FIRMA:		





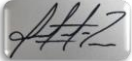

ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

## FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO

### TUNJUELITO CAMPEONA

#### PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

DEPORTE		fútbol de salón									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	20	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	8:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	10:00 a. m.
BARRIO:		PARQUE PRINCIPAL VENECIA						DIRECCION Y TELEFONO		DG 47 A SUR # 52 - 45	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase			DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	= Calentamiento - Estiramiento - carrera continua nivel intermedio - Técnica con balón en parejas - Escalera coordinativa			6 minutos 4 minutos 10 minutos 10 minutos 10 minutos			- Movilidad articular general - estiramiento de los músculos intervenidos en los ejercicios anteriores, extremidades superiores e inferiores - Movilidad articular general - Se realiza una carrera continua a un ritmo moderado durante 10 min tratando de que todo el grupo tenga el mismo nivel durante el recorrido. - Realizar diferentes ejercicios técnicos propios del futbol de salón interactuando con un compañero			balones, escalera coordinativa	
CENTRAL	ubicación espacial.  - Estaciones de técnica individual  - Futbol de salón			15 minutos  15 minutos  40 minutos			rematando posteriormente a la portería en donde estará tapando un portero. Se varían los ejercicios pidiendo tareas antes de los remates, remate borde externo interno empeine. -Se hacen parejas con un balón, se ubican dos estudiantes en los extremos laterales de la cancha, luego trabajamos pases con todas las superficies de contacto del pie, borde interno, externo y empeine luego se terminara con balones aéreos y rematando a portería con los pies y parietales y la frente.  - Partido de futbol de salón por equipos			balones, conos, platillos	
FINAL	Elongación  Retroalimentación			10 minutos  10 minutos			- Se realizan diferentes ejercicios de elongación de los músculos con el fin de relajarlos y prepararlos para sus próximas actividades, haciendo Énfasis en que es importante el descanso. - Se realiza una charla basada en la reflexión sobre las experiencias vividas a través de la clase del día.				
Nombre del Instructor / entrenador				JONATHAN MAURICIO VARGAS LOVERA					FIRMA:		
Nombre del Coordinador				YINET VIVERLY NUÑEZ BEDOYA					FIRMA:		



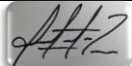





## FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO

### TUNJUELITO CAMPEONA

#### PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

DEPORTE		fútbol de salón									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	21	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	2:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	4:00 p. m.
BARRIO:		SAN BENITO						DIRECCION Y TELEFONO		Calle 58S, Cl. 58 Sur #19B-05	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase			DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"><li>=- Calentamiento</li><li>- Estiramiento</li><li>- carrera continua nivel intermedio</li><li>- Técnica con balón en parejas</li><li>- Escalera coordinativa</li></ul>			<div>6 minutos</div> <div>4 minutos</div> <div>10 minutos</div> <div>10 minutos</div> <div>10 minutos</div>			<ul style="list-style-type: none"><li>- Movilidad articular general</li><li>- estiramiento de los músculos intervenidos en los ejercicios anteriores, extremidades superiores e inferiores</li><li>- Movilidad articular general</li><li>- Se realiza una carrera continua a un ritmo moderado durante 10 min tratando de que todo el grupo tenga el mismo nivel durante el recorrido.</li><li>- Realizar diferentes ejercicios técnicos propios del futbol de salón interactuando con un compañero</li></ul>			balones, escalera coordinativa	
CENTRAL	<ul style="list-style-type: none"><li>- Trabajo de flexibilidad y capacidad muscular estática</li><li>- Juego de Futbol de salón</li></ul>			<div>15 minutos</div> <div>15 minutos</div> <div>40 minutos</div>			<ul style="list-style-type: none"><li>-Se hacen grupos de tres personas con un balón, se ubican dos estudiantes en los extremos laterales de la cancha y uno en el centro, luego trabajamos pases a nivel del piso (rastreros) con todas las superficies de contacto del pie, borde interno, externo y empeine.</li><li>- establecemos grupos de tres personas con un balón, y realizamos desplazamientos por toda la cancha pasando el balón por el aire al compañero, esperando que decepcione el balon y lo entregue de la misma manera, varían los ejercicios de acuerdo a la instrucción del formador básicamente en el momento de definir un objetivo de remate.</li><li>- juego del futbol de salón, corregido y con aplicación del reglamento</li></ul>			balones, conos, platillos	
FINAL	<div>Elongación</div> <div>Retroalimentación</div>			<div>10 minutos</div> <div>10 minutos</div>			<ul style="list-style-type: none"><li>- Se realizan diferentes ejercicios de elongación de los músculos con el fin de relajarlos y prepararlos para sus próximas actividades, haciendo Énfasis en que es importante el descanso.</li><li>- Se realiza una charla basada en la reflexión sobre las experiencias vividas a través de la clase del día.</li></ul>				
Nombre del Instructor / entrenador				JONATHAN MAURICIO VARGAS LOVERA					FIRMA:		
Nombre del Coordinador				YINET VIVERLY NUÑEZ BEDOYA					FIRMA:		



FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO										
TUNJUELITO CAMPEONA										
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024										
DEPORTE	fútbol de salón									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	21	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	4:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	6:00 p. m.
BARRIO:	EL CARMEN						DIRECCION Y TELEFONO		CRA 27 CON CALLE 48 SUR	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase		DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad				DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.		IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	==- Calentamiento - Estiramiento - carrera continua nivel intermedio - Técnica con balón en parejas - Escalera coordinativa		6 minutos 4 minutos 10 minutos 10 minutos 10 minutos				- Movilidad articular general - estiramiento de los músculos intervenidos en los ejercicios anteriores, extremidades superiores e inferiores - Movilidad articular general - Se realiza una carrera continua a un ritmo moderado durante 10 min tratando de que todo el grupo tenga el mismo nivel durante el recorrido. - Realizar diferentes ejercicios técnicos propios del futbol de salón interactuando con un compañero		balones, escalera coordinativa	
CENTRAL	- Trabajo de flexibilidad y capacidad muscular estática  - Juego de Futbol de salón		15 minutos  15 minutos  40 minutos				-Se hacen grupos de tres personas con un balón, se ubican dos estudiantes en los extremos laterales de la cancha y uno en el centro, luego trabajamos pases a nivel del piso (rastreros) con todas las superficies de contacto del pie, borde interno, externo y empeine. - establecemos grupos de tres personas con un balón, y realizamos desplazamientos por toda la cancha pasando el balón por el aire al compañero, esperando que decepcione el balón y lo entregue de la misma manera, varían los ejercicios de acuerdo a la instrucción del formador básicamente en el momento de definir un objetivo de remate. - juego del futbol de salón, corregido y con aplicación del reglamento		balones, conos, platillos	
FINAL	Elongación  Retroalimentación		10 minutos  10 minutos				- Se realizan diferentes ejercicios de elongación de los músculos con el fin de relajarlos y prepararlos para sus próximas actividades, haciendo Énfasis en que es importante el descanso. - Se realiza una charla basada en la reflexión sobre las experiencias vividas a través de la clase del día.			
Nombre del Instructor / entrenador			JONATHAN MAURICIO VARGAS LOVERA					FIRMA:		
Nombre del Coordinador			YINET VIVERLY NUÑEZ BEDOYA					FIRMA:		



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE GOBIERNO

## FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO

### TUNJUELITO CAMPEONA

#### PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

DEPORTE	fútbol de salón									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	25	MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	2:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	4:00 p. m.
BARRIO:	PARQUE PRINCIPAL VENECIA						DIRECCION Y TELEFONO		DG 47 A SUR # 52 - 45	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase		DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	=- Calentamiento - Estiramiento		6 minutos 4 minutos			- Movilidad articular general - estiramiento de los músculos intervenidos en los ejercicios anteriores, extremidades superiores e inferiores			cancha sintetica	
CENTRAL	FESTIVAL DEPORTIVO DE ESCUELAS		100 minutos			Se realizara un evento de competencia de futbol 7 entre las escuelas dirigidas por el formador Jonathan Vargas con el fin de integrar los grupos de la localidad en partidos de futbol y será netamente amistoso, no hay arbitro y las jugadas definitivas donde no se pongan de acuerdo los jugadores las definira el formador mencionado, los partidos seran de 6 minutos cada uno y se jugará todos contra todos			balones, Juez	
FINAL	Elongación		10 minutos			- Se realizan diferentes ejercicios de elongación de los músculos con el fin de relajarlos y prepararlos para sus próximas actividades, haciendo Énfasis en que es importante el descanso.				
Nombre del Instructor / entrenador			JONATHAN MAURICIO VARGAS LOVERA				FIRMA:			
Nombre del Coordinador			YINET VIVERLY NUÑEZ BEDOYA				FIRMA:			







ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE GOBIERNO

## FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO

### TUNJUELITO CAMPEONA

#### PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

DEPORTE		fútbol de salón, PLAN B, CLASE VIRTUAL									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA		MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:		HORA TERMINACIÓN:	
BARRIO:		EL CARMEN, FATIMA Y VENECIA						DIRECCION Y TELEFONO		TUNJUELITO	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase			DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad				DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.		IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	- Calentamiento    - entrada en calor			15 minutos 15 minutos				- Movilidad articular general - estiramiento de los músculos intervenidos en los ejercicios anteriores, extremidades superiores e inferiores - Movilidad articular general			
CENTRAL	Explorar y desarrollar ejercicios de orientación Explorar formas básicas de saltar mediante juegos Explorar sus gustos y crea hábitos de vida saludables. Realiza lanzamientos, desarrollar el equilibrio			15 minutos 15 minutos 40 minutos				• Establece un espacio de seis metros, un punto para iniciar y otro punto para finalizar tus ejercicios, vamos a realizar diferentes recorridos aplicando técnicas de desplazamiento con balón en contacto con tus pies, cada ejercicio debe durar dos minutos, descansas un minuto e inicias de nuevo dos minutos mas, completa 3 series de estas por cada actividad que realices. • Lo primero que tienes que hacer es llevar el balón de un punto a otro dándole golpes muy suaves con tu pie hábil, utiliza la superficie del pie que prefieras. • Ahora conduce el balón del punto 1 al 2 pero solo utiliza el borde interno de tu pie derecho, no dejes que se aleje el balón de ti.Puedes invitar a un familiar a participar contigo. • Sigue con el mismo recorrido utiliza el borde externo de tu pie derecho. • Seguro vamos bien! Así que intenta repetir los ejercicios que ya hiciste pero con tu pie izquierdo.			
FINAL	Elongación Retroalimentación			10 minutos 10 minutos				- Se realizan diferentes ejercicios de elongación de los músculos con el fin de relajarlos y prepararlos para sus próximas actividades, haciendo Énfasis en que es importante el descanso. - Se realiza una charla basada en la reflexión sobre las experiencias vividas a través de la clase del día.			
Nombre del Instructor / entrenador				JONATHAN MAURICIO VARGAS LOVERA					FIRMA:		
Nombre del Coordinador				YINET VIERLY NUÑEZ BEDOYA					FIRMA:		







ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE GOBIERNO

## FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO

### TUNJUELITO CAMPEONA

#### PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

DEPORTE		fútbol de salón, PLAN B, CLASE VIRTUAL / RETOS									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA		MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:		HORA TERMINACIÓN:	
BARRIO:		EL CARMEN, FATIMA Y VENECIA						DIRECCION Y TELEFONO		TUNJUELITO	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase			DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad				DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA
INICIAL	- Calentamiento    - entrada en calor			15 minutos 15 minutos				- Movilidad articular general - estiramiento de los músculos intervenidos en los ejercicios anteriores, extremidades superiores e inferiores - Movilidad articular general			
CENTRAL	* Se realizaran diferentes retos en la clase, se explicara la tecnica y los tiempos de ejecución para cada uno y se determinara un tiempo prudente para la realización de cada uno			15 minutos 15 minutos 20 minutos 20 minutos				- Reto 1: Se trata de que tomes el balón con el que practicaste y una pelota de tenis o un pingpong. Ahora eleva el balón con el pie, trata de no dejarlo caer y pasas la pelota de tenis o pingpong de una mano a otra por encima de la cabeza, practicalo hasta que puedas hacer 6 repeticiones sin fallar. - Reto 2: El reto de esta actividad consiste en: 1. Al alumno toma morral o maleta colgada y desocupada 2. Se la cuelga en los hombros y hacia la epaída 3. tomar un balón entre los talones pone el balón dentro de la maleta lanzándolo des de el interior de los talones Reto 3. El reto de esta actividad consiste en: 1. tomar el globo con las dos manos y elevarlo a la máxima altura 2. lanzarlo de arriba hacia abajo por detrás de la cabeza y la espalda 3. hacer que el globo pase por el medio de las dos piernas desde atrás hacia adelante 4. tomar el globo con las dos manos en frente del abdomen			
FINAL	Elongación Retroalimentación			10 minutos 10 minutos				- Se realizan diferentes ejercicios de elongación de los músculos con el fin de relajarlos y prepararlos para sus próximas actividades, haciendo Énfasis en que es importante el descanso. - Se realiza una charla basada en la reflexión sobre las experiencias vividas a través de la clase del día.			
Nombre del Instructor / entrenador				JONATHAN MAURICIO VARGAS LOVERA					FIRMA:		
Nombre del Coordinador				YINET VIERLY NUÑEZ BEDOYA					FIRMA:		






ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE GOBIERNO

## FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO

### TUNJUELITO CAMPEONA

#### PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

DEPORTE		fútbol de salón, PLAN B, CLASE VIRTUAL / RETOS									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA		MES:	NOVIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:		HORA TERMINACIÓN:	
BARRIO:		EL CARMEN, FATIMA Y VENECIA						DIRECCION Y TELEFONO		TUNJUELITO	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase			DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describe tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describe la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	- Calentamiento    - entrada en calor			15 minutos 15 minutos			- Movilidad articular general - estiramiento de los músculos intervenidos en los ejercicios anteriores, extremidades superiores e inferiores - Movilidad articular general				
CENTRAL				15 minutos 15 minutos 20 minutos 20 minutos			- Circuito decoordinación con cambios de velocidad máxima de acuerdo a los espacios con que cuenten los alumnos. - Hileras en un circuito más complejo en donde se utilizaran embases plasticos como obstaculos para realizar ejercicios de dribling, frenar, arrancar, saltar, gatear y desplazarse. - Se utilizaran medias o botellas como si fueran conos para realizar diferentes ejercicios de frente de espalda y movimientos laterales correspondientes al futsal - Circuito con objetos simulando aros, conos y se les realizara pases para que los alumnos realicen pases y toques con el balon de futrsal.				
FINAL	Elongación Retroalimentación			10 minutos 10 minutos			- Se realizan diferentes ejercicios de elongación de los músculos con el fin de relajarlos y prepararlos para sus próximas actividades, haciendo Énfasis en que es importante el descanso. - Se realiza una charla basada en la reflexión sobre las experiencias vividas a través de la clase del día.				
Nombre del Instructor / entrenador				JONATHAN MAURICIO VARGAS LOVERA					FIRMA:		
Nombre del Coordinador				YINET VIERLY NUÑEZ BEDOYA					FIRMA:		