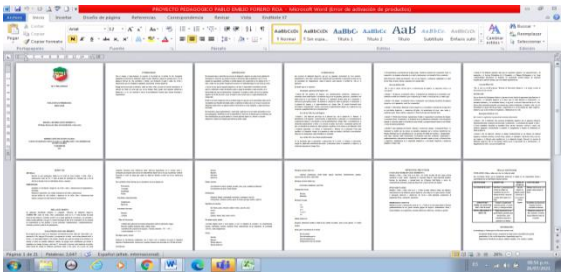
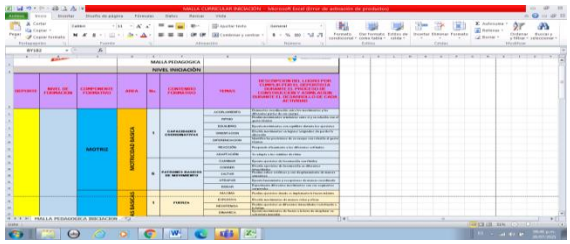
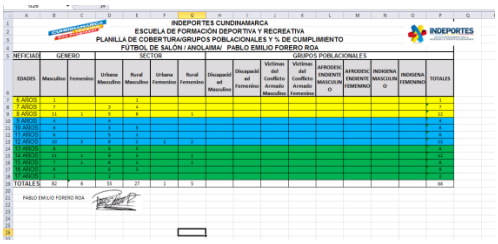
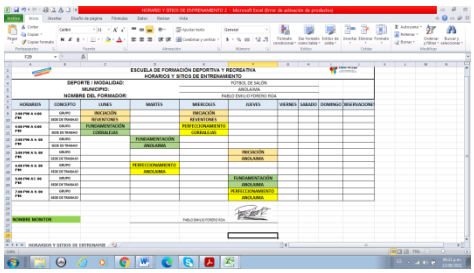
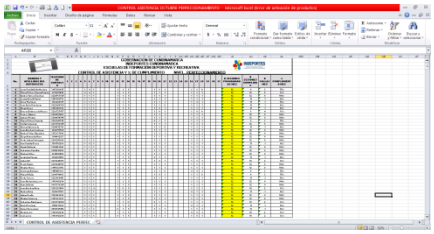
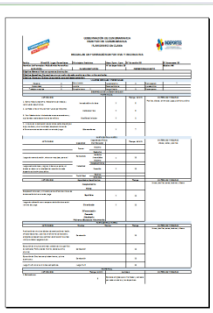
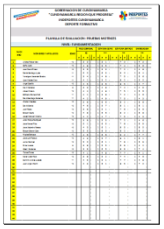
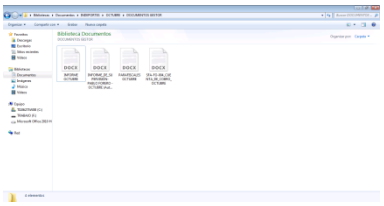
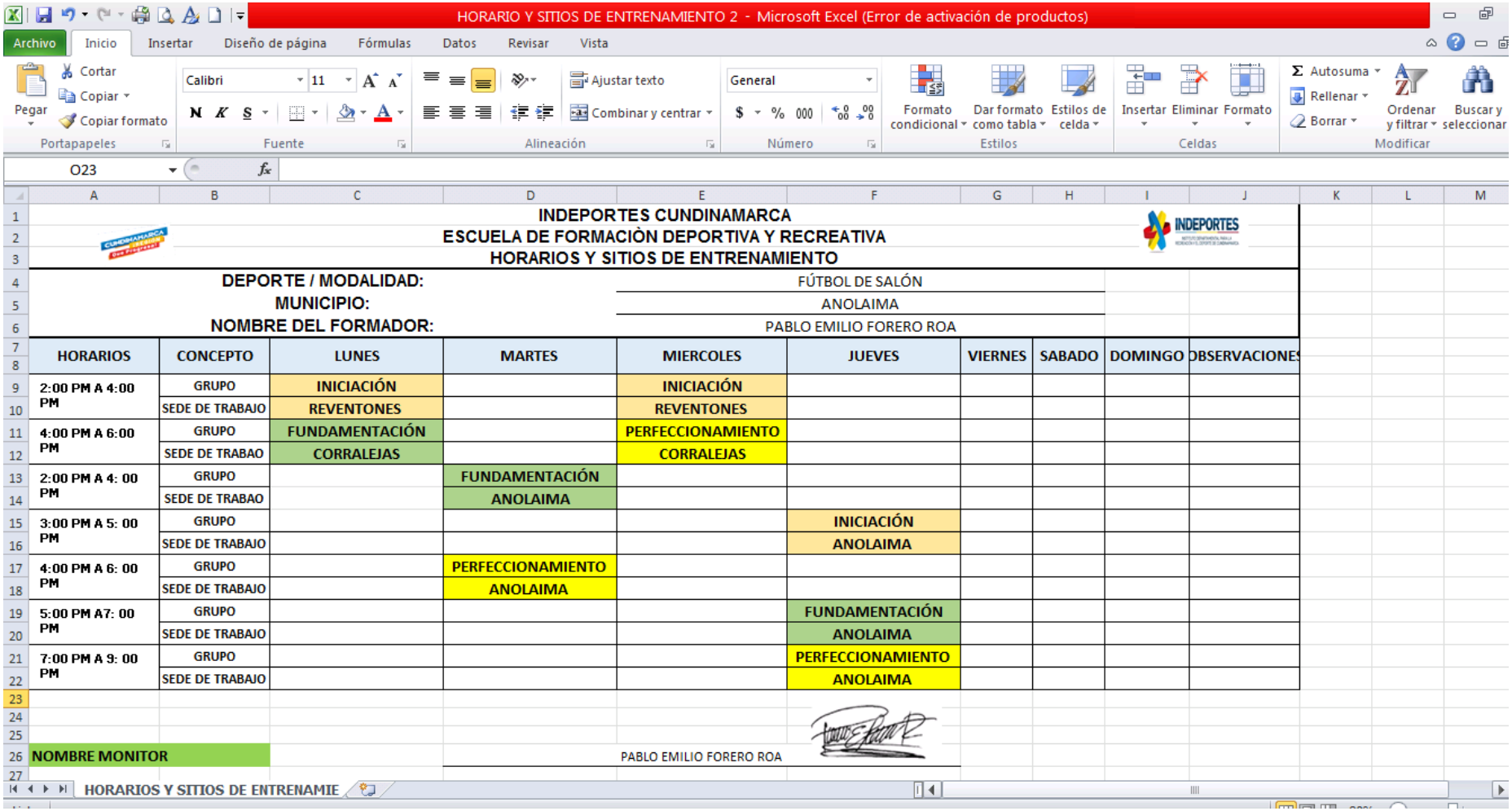
| FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA | |
|---|---|
| **FORMADOR** | PABLO EMILIO FORERO ROA |
| **MES** | OCTUBRE |
| **DEPORTE** | FÚTBOL DE SALÓN |
| **MUNICIPIO** | ANOLAIMA |
| **N° CONTRATO** | 654 de 2021 |
| **SITIO DE ENTRENAMIENTO** | ANOLAIMA, REVENTONES Y CORRALEJAS |

| **EVIDENCIA FOTOGRAFICA** | **DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES** |
|---|---|
| 1.  | Entre el periodo comprendido del 1 del al 30 de Octubre se mantienen los grupos de Iniciación, Fundamentación y perfeccionamiento. |
| 2.   | El plan pedagógico y las mallas curriculares se encuentran ubicadas en el drive, además están los sitios de entrenamiento, las sesiones y los horarios con sus modificaciones respectivas realizadas durante es te mes. |
| 3.  | Durante el mes de octubre se sigue sosteniendo la cobertura tanto en los centros poblados como en el centro del municipio. Anolaima , corralejas y reventones. |

| | |
|---|---|
| 4.  | Se realizaron las sesiones de clase establecidas para este mes conservando los parámetros en cada una de las categorías en los horarios asignados. |
| 5.   | Se recibieron durante el mes de octubre algunos consentimientos y las hojas de vida de los deportistas y se han ido subiendo para actualizar el drive. |
| 6.  | En el mes de Octubre se tomó la asistencia en cada sesión programada y así mismo la fotografía por sesión realizada en cada sitio de entrenamiento. |
| 7.  | Se desarrollaron las planeaciones de sesión de clase de cada categoría para el mes de Octubre de 2021. |
| 8.  | Durante el día 21 de octubre se realizaron las pruebas de habilidades en la categoría de fundamentación teniendo en cuenta los manuales y formatos entregados por partes del GESTOR. |

| | |
|---|---|
| 9.   | La certificación por parte del organismo deportivo municipal referente a las actividades realizadas durante el mes de octubre |
| 10.  | Se realizó un intercambio deportivo de futbol de salón con el club deportivo futuras promesas donde se evidencia el crecimiento deportivo de cada jugador. |
| 11.  | En el torneo realizado en el municipio en la categoría infantil se logra un cuarto puesto entre 8 equipos participantes y se sigue avanzando en el fortalecimiento y capacidad individual y grupal de la categoría. |
| 12.  | Al inicio de cada sesión de entrenamiento se comprueba el uso del tapaboca y se hacen los protocolos de bioseguridad establecidos. |
| 13.    | Durante el mes de Octubre se realizaron varias reuniones presenciales como fueron reunión mensual de formadores el 01 de octubre, asistimos a la entrega de la sudadera y camiseta por parte de Indeportes para los instructores y la capacitación de deporte formativo en el municipio de Mosquera. El día 05 de |

| | |
|---|---|
| | octubre, recibimos de parte de Indeportes Cundinamarca uniformes para los chicos que conforman la escuela de futbol de salón el día 09 de octubre. |
| 14.<br>  | Se brinda a poyo al grupo femenino de juegos comunales en el municipio de el colegio y en la ciclovia realizada los sábados de 6 a 10 am. |
| 15.<br> | Entrega de la documentación solicitada por parte del GESTOR |


HORARIO Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO 2 - Microsoft Excel (Error de activación de productos)
Archivo
Inicio
Insertar
Diseño de página
Fórmulas
Datos
Revisar
Vista
Pegar
Cortar
Copiar
Copiar formato
Portapapeles
Calibri
11
Fuente
Ajustar texto
Combinar y centrar
Alineación
General
Número
Formato condicional
Dar formato como tabla
Estilos de celda
Estilos
Insertar
Eliminar
Formato
Celdas
Autosuma
Rellenar
Borrar
Ordenar y filtrar
Buscar y seleccionar
Modificar
O23
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO
INDEPORTES
DEPORTE / MODALIDAD: FÚTBOL DE SALÓN
MUNICIPIO: ANOLAIMA
NOMBRE DEL FORMADOR: PABLO EMILIO FORERO ROA
HORARIOS
CONCEPTO
LUNES
MARTES
MIERCOLES
JUEVES
VIERNES
SABADO
DOMINGO
OBSERVACIONES
2:00 PM A 4:00 PM
GRUPO
INICIACIÓN
INICIACIÓN
SEDE DE TRABAJO
REVENTONES
REVENTONES
4:00 PM A 6:00 PM
GRUPO
FUNDAMENTACIÓN
PERFECCIONAMIENTO
SEDE DE TRABAO
CORRALEJAS
CORRALEJAS
2:00 PM A 4: 00 PM
GRUPO
FUNDAMENTACIÓN
SEDE DE TRABAO
ANOLAIMA
3:00 PM A 5: 00 PM
GRUPO
INICIACIÓN
SEDE DE TRABAJO
ANOLAIMA
4:00 PM A 6: 00 PM
GRUPO
PERFECCIONAMIENTO
SEDE DE TRABAJO
ANOLAIMA
5:00 PM A7: 00 PM
GRUPO
FUNDAMENTACIÓN
SEDE DE TRABAJO
ANOLAIMA
7:00 PM A 9: 00 PM
GRUPO
PERFECCIONAMIENTO
SEDE DE TRABAJO
ANOLAIMA
NOMBRE MONITOR
PABLO EMILIO FORERO ROA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIE

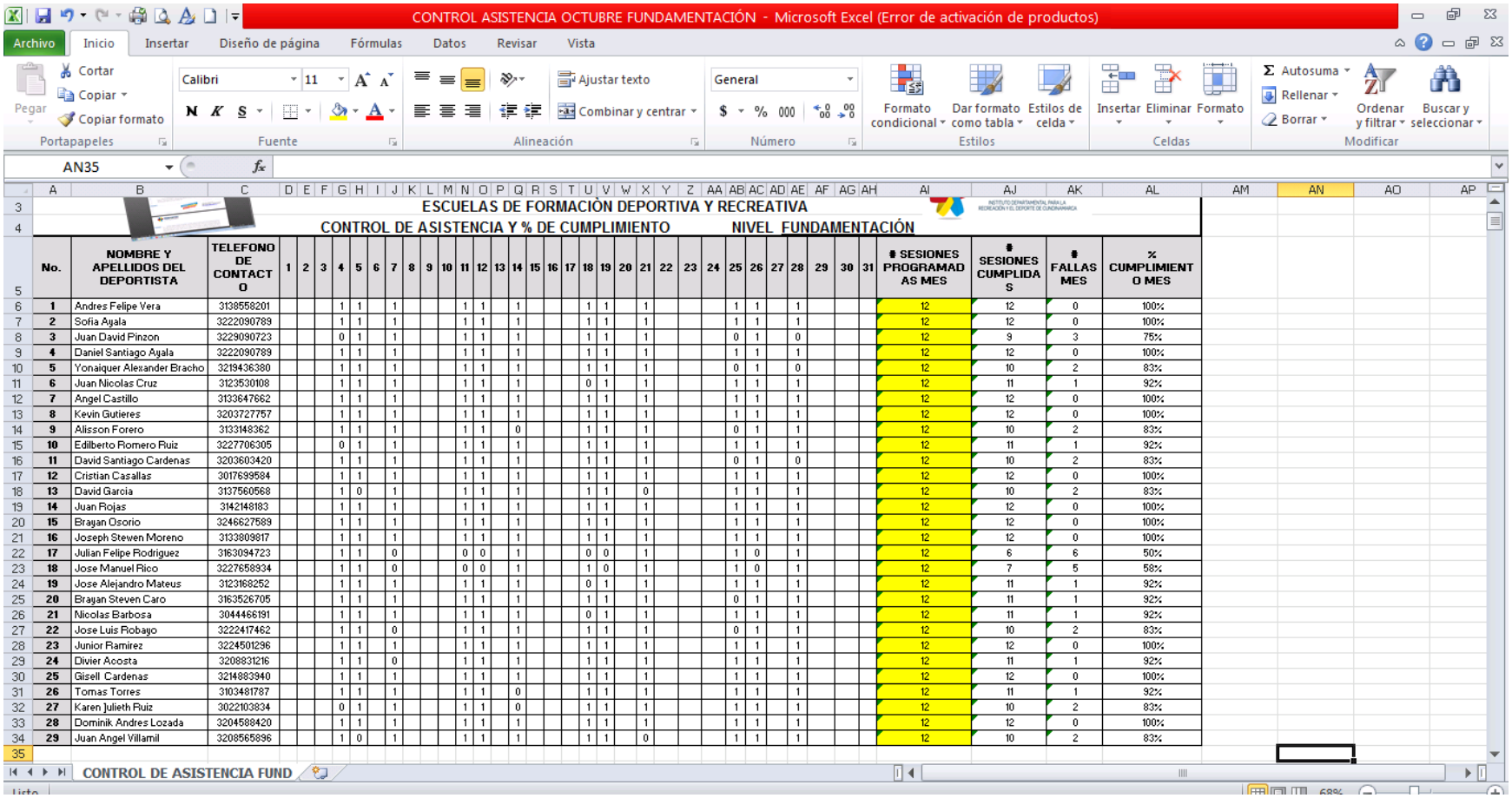
**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACIÓN**

| 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 | Pedro Alejandro Buitrago | 3144138046 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 2 | Kinza Asaky Martinez | 3118742532 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 3 | Juan Diego Bermudez | 3053566743 | | | | 1 | | 0 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 0 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 4 | Nestor Parra | 3208405225 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 0 | 0 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 5 | David Santiago Soriano | 3202055594 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 6 | Dilan Andres Soriano | 3202055594 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 7 | Sammy Sofia Tavarez | 3123001886 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 0 | | 1 | 1 | | | | 0 | | 0 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 8 | Juan Pablo Gomez | 3144514367 | | | | 0 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 9 | Matias Calderon | 3228340847 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 10 | Leonardo alderon | 3213238295 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 11 | Juan Camilo Rodriguez | 3123001886 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 12 | Samuel Bonilla | 3214890208 | | | | 1 | | 0 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 13 | Cristian Jampier Rios | 3112573702 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 0 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 14 | Jonathan Caro Sarmiento | 3163526705 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 0 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 15 | Erick Santiago Montaño | 3118323923 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 16 | Kevin Gil | 3107822268 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 0 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 17 | Oscar Velasquez | 3214883940 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 18 | Daniel Camacho | 3054752930 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 0 | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 19 | Juan Jose Bojaca | 3123285205 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 20 | Pedro Sneyder Garcia | 3123001886 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 0 | | 1 | 1 | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |



CONTROL ASISTENCIA OCTUBRE FUNDAMENTACIÓN - Microsoft Excel (Error de activación de productos)

Archivo | Inicio | Insertar | Diseño de página | Fórmulas | Datos | Revisar | Vista

Pegar | Cortar | Copiar | Copiar formato | Portapapeles | Calibri | 11 | Fuente | Ajustar texto | Combinar y centrar | Alineación | General | Número | Formato condicional | Dar formato como tabla | Estilos de celda | Estilos | Insertar | Eliminar | Formato | Celdas | Autosuma | Rellenar | Borrar | Ordenar y filtrar | Buscar y seleccionar | Modificar

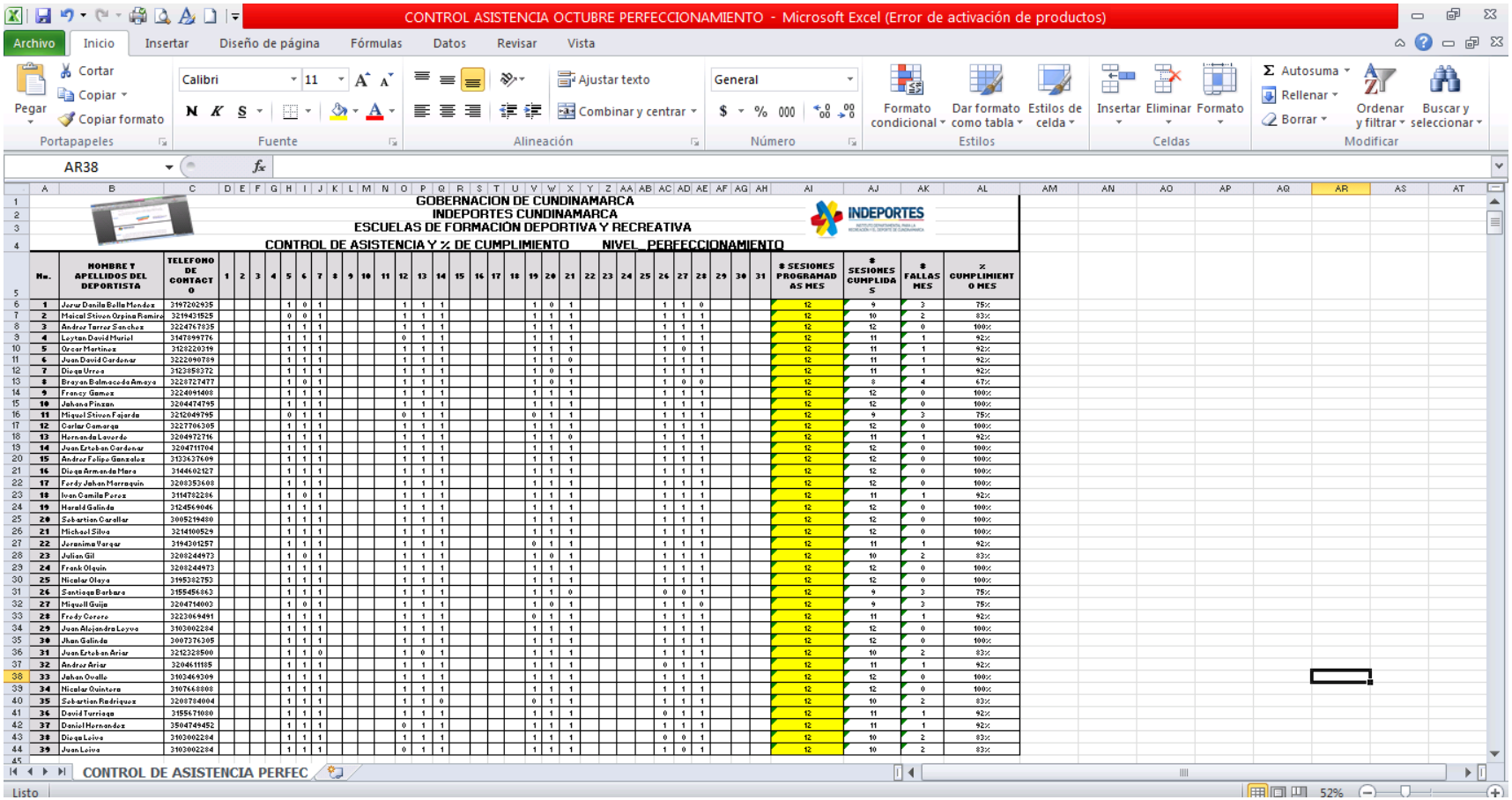
AN35

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

## CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACIÓN

| 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 | Andres Felipe Vera | 3138558201 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 2 | Sofia Ayala | 3222090789 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 3 | Juan David Pinzon | 3229090723 | | | | 0 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0 | 1 | | 0 | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 4 | Daniel Santiago Ayala | 3222090789 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 5 | Yonaiquer Alexander Bracho | 3219436380 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0 | 1 | | 0 | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 6 | Juan Nicolas Cruz | 3123530108 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 7 | Angel Castillo | 3133647662 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 8 | Kevin Gutieres | 3203727757 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 9 | Alisson Forero | 3133148362 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 0 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0 | 1 | | 1 | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 10 | Edilberto Romero Ruiz | 3227706305 | | | | 0 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 11 | David Santiago Cardenas | 3203603420 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0 | 1 | | 0 | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 12 | Cristian Casallas | 3017699584 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 13 | David Garcia | 3137560568 | | | | 1 | 0 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 0 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 14 | Juan Rojas | 3142148183 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 15 | Brayan Osorio | 3246627589 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 16 | Joseph Stewen Moreno | 3133809817 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 17 | Julian Felipe Rodriguez | 3163094723 | | | | 1 | 1 | | 0 | | | | 0 | 0 | | 1 | | | | 0 | 0 | | 1 | | | | 1 | 0 | | 1 | | | | 12 | 6 | 6 | 50% |
| 18 | Jose Manuel Rico | 3227658934 | | | | 1 | 1 | | 0 | | | | 0 | 0 | | 1 | | | | 1 | 0 | | 1 | | | | 1 | 0 | | 1 | | | | 12 | 7 | 5 | 58% |
| 19 | Jose Alejandro Mateus | 3123168252 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 20 | Brayan Steven Caro | 3163526705 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0 | 1 | | 1 | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 21 | Nicolas Barbosa | 3044466191 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 22 | Jose Luis Robayo | 3222417462 | | | | 1 | 1 | | 0 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 0 | 1 | | 1 | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 23 | Junior Ramirez | 3224501296 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 24 | Divier Acosta | 3208831216 | | | | 1 | 1 | | 0 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 25 | Gisell Cardenas | 3214883940 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 26 | Tomas Torres | 3103481787 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 0 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 27 | Karen Julieth Ruiz | 3022103834 | | | | 0 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 0 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 28 | Dominik Andres Lozada | 3204588420 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 29 | Juan Angel Villamil | 3208565896 | | | | 1 | 0 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 0 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |

CONTROL DE ASISTENCIA FUND


CONTROL ASISTENCIA OCTUBRE PERFECCIONAMIENTO - Microsoft Excel (Error de activación de productos)
Archivo
Inicio
Insertar
Diseño de página
Fórmulas
Datos
Revisar
Vista
Pegar
Cortar
Copiar
Copiar formato
Portapapeles
Calibri
11
Fuente
Ajustar texto
Combinar y centrar
Alineación
General
Número
Formato condicional
Dar formato como tabla
Estilos de celda
Estilos
Insertar
Eliminar
Formato
Celdas
Autosuma
Rellenar
Borrar
Ordenar y filtrar
Buscar y seleccionar
Modificar
AR38
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO
INDEPORTES
No.
NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA
TELEFONO DE CONTACTO
# SESIONES PROGRAMADAS MES
# SESIONES CUMPLIDAS
# FALLAS MES
% CUMPLIMIENTO MES
1 Jesus Danila Bella Mendez 3197202935 12 9 3 75%
2 Maical Stiven Orpina Ramirez 3219431525 12 10 2 83%
3 Andres Torres Sanchez 3224767035 12 12 0 100%
4 Leyton David Muriel 3147599776 12 11 1 92%
5 Oscar Martinez 3128220319 12 11 1 92%
6 Juan David Cardenas 3222090789 12 11 1 92%
7 Diego Urrea 3123858372 12 11 1 92%
8 Brayan Balmaceda Amaya 3228727477 12 8 4 67%
9 Francy Gamez 3224091408 12 12 0 100%
10 Johana Pinzon 3204474795 12 12 0 100%
11 Miguel Stiven Fajardo 3212049795 12 9 3 75%
12 Carlos Camargo 3227706305 12 12 0 100%
13 Hernando Lavorde 3204972716 12 11 1 92%
14 Juan Esteban Cardenas 3204711704 12 12 0 100%
15 Andres Felipe Gonzalez 3123637609 12 12 0 100%
16 Diego Armando Mora 3144602127 12 12 0 100%
17 Fordy Johan Marroquin 3208353608 12 12 0 100%
18 Ivan Camilo Perez 3114782286 12 11 1 92%
19 Harold Galindo 3124569046 12 12 0 100%
20 Sebastian Carrillo 3005219480 12 12 0 100%
21 Michael Silva 3214100529 12 12 0 100%
22 Jeronimo Vargas 3194301257 12 11 1 92%
23 Julian Gil 3208244973 12 10 2 83%
24 Frank Olquin 3208244973 12 12 0 100%
25 Nicolas Olaya 3195382753 12 12 0 100%
26 Santiago Barbosa 3155456863 12 9 3 75%
27 Miguel Guija 3204714003 12 9 3 75%
28 Fredy Cerere 3223069491 12 11 1 92%
29 Juan Alejandro Leyva 3103002284 12 12 0 100%
30 Jhan Galindo 3007376305 12 12 0 100%
31 Juan Esteban Arias 3212328500 12 10 2 83%
32 Andres Arias 3204611185 12 11 1 92%
33 Johan Ovalle 3103469309 12 12 0 100%
34 Nicolas Quintero 3107668808 12 12 0 100%
35 Sebastian Rodriguez 3208784004 12 10 2 83%
36 David Turriago 3155671080 12 11 1 92%
37 Daniel Hernandez 3504749452 12 11 1 92%
38 Diego Leiva 3103002284 12 10 2 83%
39 Juan Leiva 3103002284 12 10 2 83%
CONTROL DE ASISTENCIA PERFEC
Listo
52%

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 04-oct-21 | **Lugar: Reventones** | **Municipio: Anolaima** | **Hora: 2 pm - 4 pm** | **N° de sesión: 28** | **N° de semana: 10** |
| **Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa** | | | **N° de deportistas: 20** | | **Edades: 6-8** |
| **INICIACION** | **X** | **FUNDAMENTACION** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General:** Realizar ejercicios de circuitos
**Objetivo Especifico:** Diagnosticar el nivel motriz de cada uno de los niños y niñas asistentes.
**Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | | Autodisciplina | **X** | Participación | X |
| Honestidad | **X** | 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. Bienvenida al programa, indicaciones de trabajo y solicitud de documentos. | **Introducción a la clase** | X | 5 | Platillos, silbato, terreno de juego, planillero, esfero |
| 2. Llamado a lista e inclusión de nuevos participantes | **Llamado a lista** | X | 5 | |
| 3. Movilidad articular iniciando de manera ascendente y explicando a cada deportista los beneficios. | **Movilidad Articular** | X | 3 | |
| 4. A través de la realización de ejercicios como skipping de baja, mediana y alta intensidad; desplazamientos de diferentes maneras dentro del terreno de juego. | **Calentamiento** | X | 7 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Físicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | silbato, conos y platillos |
| | **Fuerza** | **Máxima** | | | |
| | | **Explosiva** | | | |
| | **Resistencia** | **Aeróbica** | | | |
| Juegos de corta duración, relevos en equipos, para así | | **Anaeróbica** | X | 10 | |
| | **Velocidad** | **Máxima** | | | |
| | | **Desplazamiento** | | | |
| Juegos como blancos y negros; micos a sus palos, en donde se observe la velocidad de reacción de cada deportista al estímulo auditivo. | | **Reacción** | X | 10 | |
| | **Flexibilidad** | **Estática** | | | |
| | | **Dinámica** | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| | **Acoplamiento** | | | Lineas, platillos, conos, balones, silbato. |
| | **Ritmo** | | | |
| Desplazamiento con y sin balon por las diferentes líneas de demarcación del terreno de juego. | **Equilibrio** | X | 10 | |
| Juegos de ubicación con transporte de balón dentro del terreno de juego. | **Orientación** | X | 10 | |
| | **Diferenciación** | | | |
| | **Reacción** | | | |
| | **Adaptación** | | | |
| | **Patrones Básicos de Movimiento** | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Técnico | Táctico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| Realización de circuitos básicos de conducción del balón, empleando conos y platillos en diferentes direcciones, obligando al deportista a cambiar de dirección llevando siempre elbalon pegado al pie. | Conducción | | 10 | Lineas, platillos, conos, balones, silbato. |
| Ejecución de circuitos teniendo variables de la superficie de contacto( Planta, borde interno, borde externo, alterno) | Conducción | | 10 | |
| Ejecución de Circuitos con pie dominante y pie no dominante. | Conducción | | 10 | |
| Juego 5 vs 5 entre los mismos compañeros. | Juego 5 x 5 | | 20 | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **1.Estiramiento** | | 5 | Ejercicios dirigidos por el formador y contado por cada uno de los y las deportistas. | |
| **2.Retroalimentaciòn de la clase valores** | | 3 | Reflexión acerca de la importancia de lahonestidad y el trabajo e equipo. | |
| **3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos** | | 2 | Socialización de los avances tecnicos a traves | |
| **4. Tareas en casa y recomendaciones generales** | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 06-oct-21 | **Lugar:** Reventones | **Municipio:** Anolaima | **Hora:** 2 pm - 4 pm | **N° de sesión:** 29 | **N° de semana:** 10 |
| **Nombre del Formador:** Pablo Emilio Forero Roa | | | **N° de deportistas:** 20 | | **Edades:** 6-8 |
| **INICIACIÒN** | **X** | **FUNDAMENTACIÒN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General:** Acercamiento a la disciplina del futbol de salon

**Objetivo Especifico:** Trabajo de dominio con balon

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | |
|---|---|---|---|---|
| **1.Introduccion de la clase** | objetivos de la clase | | | |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. Actividad cardio** | Movilidad Articular | **x** | 5 | **MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Platillos** |
| **4. Juego lúdico (congelados bajo tierra)** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | |
| 1 | Fuerza | Maxima | | | |
| 2 | | Explosiva | | | |
| 3 | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4. Desplazamientos eslalon** | | Anaerobica | **x** | 10 | **MATERIALES Y RECURSO Platillos. Conos** |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 | | Desplazamiento | | | |
| 7 | | Reaccion | **x** | 15 | |
| 8 | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9 | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. Conduccion superficies de contacto del pie** | Acoplamiento | **x** | 10 | |
| 2 | Ritmo | | | |
| 3 | Equilibrio | | | |
| 4 | Orientación | | | **MATERIALES Y RECURSO Conos y balones** |
| 5 | Diferenciación | | | |
| 6 | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | | |
| 8 | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Técnico** | **Tactico** | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. Pases por parejas** | **x** | | **15** | |
| **2. rotacion por medio del pase** | **x** | | **20** | **MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos** |
| **3. dominio de balon** | **x** | | **20** | |
| 4 | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Elongacion enfocada al tren inferior | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 5 | Aspectos a mejorar | **MATERIALES Y RECURSO** |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 07-oct-21** | **Lugar: Anolaima** | **Municipio: Anolaima** | **Hora: 3 pm - 5 pm** | **N° de sesión: 30** | **N° de semana: 10** |
| **Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa** | | | **N° de deportistas: 20** | | **Edades: 6-8** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Fortalecer los patrones básicos de movimiento**

**Objetivo Especifico: movimientos sin balon tecnica de carrera**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | |
|---|---|---|---|---|
| **1.Asistencia y explicacion de la clase** | Introduccion a la clase | | 5 | **MATERIALES Y RECURSO Platillos. Silbato** |
| **2** | llamado a lista | | | |
| **3. Reconocimiento de partes del cuerpo y los** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4. Peces a su pecera** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1** | Fuerza | Maxima | | | **MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos** |
| **2.potencia saltos en carrera** | | Explosiva | **x** | 10 | |
| **3** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4** | | Anaerobica | | | |
| **5** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Velocidad de reacción (por medio de indicaciones** | | Reacciòn | **x** | 15 | |
| **8** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. ejercicios combinativos con balon** | Acoplamiento | | 25 | **MATERIALES Y RECURSO** |
| **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** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. Lnazamientos verticales del balón** | **x** | | **10** | **MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos** |
| **2. Lanzar y atrapar trabajoo arqueros** | **x** | | **15** | |
| **3. Disparos a puerta** | **x** | | **15** | |
| **4** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Cefalocaudal (estatico) | **MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 3 | aspectos positivos | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 2 | Logros y por mejorar | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 11-oct-21** | **Lugar: Reventones** | **Municipio: Anolaima** | **Hora: 2 pm - 4 pm** | **N° de sesión: 31** | **N° de semana: 11** |
| **Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa** | | | **N° de deportistas: 20** | | **Edades: 6-8** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General:** Lograr controlar el balón dirigido

**Objetivo Especifico:** Ejecutar ejercicios para mejorar el cambio de dirección

**Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia** |
|---|---|---|---|---|
| 1. Explicación de las actividades y asistencia | Introducción a la clase | **x** | 5 | |
| 2. Movilidad articular céfalo- caudal | llamado a lista | **x** | 3 | |
| 3. Activación (congelados) | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| 4. Estiramiento | Calentamiento | **x** | 7 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Físicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO: Platillos, ping pong** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | |
| 1. Se ubican en parejas, uno de los compañeros debe pasar el balón y recepcionar con pecho haciendo control dirigido para dejarlo en el pie hábil | Fuerza | Máxima | | | |
| 2. En parejas ahora una decepciona con el muslo dirigiéndolo a la pierna menos hábil | | Explosiva | | | |
| 3. En grupos de cuatro van a formar un cuadro, el | Resistencia | Aeróbica | **x** | 8 | |
| 4. En grupos se van a realizar relevos en un circuito | | Anaeróbica | **x** | 8 | |
| 5. | Velocidad | Máxima | **x** | 10 | |
| 6. | | Desplazamiento | **x** | 8 | |
| **7.** | | Reacción | **x** | 5 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estática | | | |
| **9.** | | Dinámica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO : platillos, aros** |
|---|---|---|---|---|
| 1. Ejercicios de control con el empeine | Acoplamiento | **x** | 5 | |
| 2. Se desplaza con el balón de un extremo a otro pero en el regreso debe realizar un cambio de dirección | Ritmo | x | 5 | |
| 3. En circuito donde conduzca balón y patee al arco | Equilibrio | x | 8 | |
| 4 | Orientación | x | 5 | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | x | | |
| **8.** | Patrones Básicos de Movimiento | x | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Técnico** | **Táctico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO: Balón, platillos, conos** |
|---|---|---|---|---|
| 1. Partido para aplicar en una situación real de juego lo aprendido | **X** | | **18** | |
| **2** | | | | |
| **3** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | Músculos Caudo-cefalico | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 3 | Inculcar la importancia de los valores | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | Motivación y correcciones de los ejercicios | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 13-oct-21 | **Lugar:** Reventones | **Municipio:** Anolaima | **Hora:** 2 pm - 4 pm | **N° de sesión:** 32 | **N° de semana:** 11 |
| **Nombre del Formador:** Pablo Emilio Forero Roa | | | **N° de deportistas:** 20 | | **Edades:** 6-8 |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General:** Realizar ejercicios con la pierna menos hábil para lograr un mejor control del balón

**Objetivo Especifico:** Realizar ejercicios de precisión con grupos mas grandes

**Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | **X** | Autodisciplina | **X** | Participación | **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: Listado de asistencia** |
|---|---|---|---|---|
| 1. Explicación de las actividades y asistencia | Introducción a la clase | **x** | 5 | |
| 2. Movilidad articular cefalocaudal (Espejo) | llamado a lista | **x** | 3 | |
| 3. Activación Fc. | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| 4. Estiramiento | Calentamiento | **x** | 7 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Físicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO: Silbato** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | |
| 1. Saltos con pie derecho e izquierdo en sostenido | Fuerza | Máxima | | | |
| 2. Sentarse y al sonido del silbato se levanta y corre al otro extremo del campo en su máxima | | Explosiva | **x** | 7 | |
| 3. En parejas se ubican de espalda y al sonido del silbato uno de los compañeros atrapa al otro | Resistencia | Aeróbica | **x** | 10 | |
| **4.** | | Anaeróbica | | | |
| **5.** | Velocidad | Máxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacción | **x** | 8 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estática | | | |
| **9.** | | Dinámica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO : Silbato, balones, conos** |
|---|---|---|---|---|
| 1. Se organizan en grupo de tres y entregan el balón con pie dominante | Acoplamiento | **x** | 7 | |
| 2.zig zag y entrega el balón con pie no hábil | Ritmo | x | 7 | |
| 3. Sentados, de rodillas y al sonido del silbato | Equilibrio | x | 7 | |
| 4. Experimenta todas las zonas con las que | Orientación | x | 10 | |
| **5.** | Diferenciación | x | 8 | |
| **6.** | Reacción | x | 12 | |
| **7.** | Adaptación | x | 7 | |
| **8.** | Patrones Básicos de Movimiento | x | 7 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Técnico** | **Táctico** | **Tiempo 10 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO : Balón** |
|---|---|---|---|---|
| 1. Partido entre ellos para aplicar lo aprendido | **x** | | **10** | |
| **2.** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 4 | Músculos Caudo-cefalico | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 4 | Inculcar la importancia de los valores | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | Motivación y correcciones de los ejercicios | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 14-oct-21** | **Lugar: Anolaima** | **Municipio: Anolaima** | **Hora: 3 pm - 5 pm** | **N° de sesión: 33** | **N° de semana: 11** |
| **Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa** | | | **N° de deportistas: 20** | | **Edades: 6-8** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Mejorar la agilidad mental y la velocidad de reacción**

**Objetivo Especifico: toma decisión y velocidad mental**

**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 | | Cumplimiento | | Juego Limpio | x | Recompensa | x |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Introduccion a la clase | | | **MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Conos** |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3. Reconocimiento de partes del cuerpo y los** | Movilidad Articular | **x** | 6 | |
| **4. Juego recreativo "la lleva"** | Calentamiento | **x** | 9 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| 1 | Fuerza | Maxima | | | **MATERIALES Y RECURSO Conos** |
| 2 | | Explosiva | | | |
| **3. Carrera continua** | Resistencia | Aerobica | **x** | 10 | |
| 4 | | Anaerobica | | | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 | | Desplazamiento | | | |
| **7. Juegos de velocidad de reacción en parejas** | | Reacciòn | **x** | 10 | |
| 8 | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9 | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Acoplamiento | | | **MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos** |
| **2 Juegos de desplazamientos utilizando indicaciones de animales (posición alta, media y baja)** | Ritmo | x | 10 | |
| 3 | Equilibrio | | | |
| 4 | Orientación | | | |
| 5 | Diferenciación | | | |
| **6. Juegos grupales de lanzar y atrapar** | Reacción | x | 10 | |
| 7 | Adaptación | | | |
| **8. Juegos de velocidad de lanzar y atrapar** | Patrones Basicos de Movimiento | x | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. Lanzamientos verticales del balón, individaul y en parejas** | **Lanzar** | | **10** | **MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos** |
| **2. Lanzar y atrapar (pasando la red) en parejas** | **Atrapar** | | **15** | |
| **3. Lanzamientos en grupos de 3 personas** | **Pasar** | | **15** | |
| 4 | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Cefalocaudal | **MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | Retroalimentación de la importancia de la | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 18-oct-21** | **Lugar: Reventones** | **Municipio: Anolaima** | **Hora: 2 pm - 4 pm** | **N° de sesión: 34** | **N° de semana: 12** |
| **Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa** | | | **N° de deportistas: 20** | | **Edades: 6-8** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General:** Trabajar capacidades coordinativas

**Objetivo Especifico:** Desarrollar las capacidades coordinativas por medio de ejercicios aplicados a la capacidad

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Presentación y explicacion de objetivos | Introduccion a la clase | **X** | 5 | **MATERIALES Y RECURSO** |
| 2. Verificacion lista | llamado a lista | **X** | 5 | |
| 3. Movilidad articular activa, en caminata | Movilidad Articular | **X** | 3 | |
| 4. Juego de la basurita con variantes | Calentamiento | **X** | 7 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| 1. Trabajo en escalera de coordinación | Fuerza | Maxima | | | **conos, aros, escalera de coordinación cuadrilatro de coordinancion** |
| 2. Actividades por medio de ejercicios ludicos | | Explosiva | **x** | 10 | |
| 3. Juegos y actividades sin balon | Resistencia | Aerobica | **x** | 10 | |
| **4.** | | Anaerobica | **x** | 10 | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | 10 | |
| **7.** | | Reacciòn | | 10 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | 10 | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
| **2** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | x | 10 | |
| **7.** | Adaptación | x | 10 | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | x | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Técnico** | **Táctico** | **Tiempo 10 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO : Balón** |
|---|---|---|---|---|
| 1. Situación real para aplicar lo visto | **x** | | **20** | |
| **2.** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | Músculos Caudo-cefalico | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | Inculcar la importancia de los valores | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 3 | Motivación y correcciones de los ejercicios | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 20-oct-21** | **Lugar: Reventones** | **Municipio: Anolaima** | **Hora: 2 pm - 4 pm** | **N° de sesión: 35** | **N° de semana: 12** |
| **Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa** | | | **N° de deportistas: 20** | | **Edades: 6-8** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Fortalecer los patrones básicos de movimiento**

**Objetivo Especifico: Profundizar en las necesidades motrices de cada uno de los estudiantes**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. explicacion de la sesion de clase** | Introduccion a la clase | | 4 | **MATERIALES Y RECURSO Platillos. Silbato** |
| **2. llamado a alista** | llamado a lista | | 3 | |
| **3. Reconocimiento de partes del cuerpo y los** | Movilidad Articular | **x** | 8 | |
| **4. Peces a su pecera** | Calentamiento | **x** | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| 1 | Fuerza | Maxima | | | |
| **2. Ejercicio de saltos y carrera de aproximación a la red (indicaciones de animales)** | | Explosiva | **x** | 10 | **MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos** |
| 3 | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4 | | Anaerobica | | | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 | | Desplazamiento | | | |
| **7. Velocidad de reacción (por medio de indicaciones** | | Reacciòn | **x** | 15 | |
| 8 | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9. Trabajo de flexibilidad en parejas (no dejar caer el** | | Dinamica | x | 10 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Acoplamiento | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
| 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** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. Lnazamientos verticales del balón** | **x** | | **15** | **MATERIALES Y RECURSO Balones. Platillos. Conos** |
| **2. Lanzar y atrapar (pasando la red) en parejas** | **x** | | **20** | |
| **3. Voleibol adaptado 3x3 de lanzar y pasar** | **x** | | **20** | |
| 4 | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Cefalocaudal (estatico) | **MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 3 | valores del compañerismo | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 2 | Logros y por mejorar | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 21-oct-21** | **Lugar: Anolaima** | **Municipio: Anolaima** | **Hora: 3 pm - 5 pm** | **N° de sesión: 36** | **N° de semana: 12** |
| **Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa** | | | **N° de deportistas: 20** | | **Edades: 6-8** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Evaluación del proceso formativo**

**Objetivo Especifico: Visualizar las debilidades y fortalezas de los estudiantes**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. Explicación de las pruebas** | Introduccion a la clase | **x** | 8 | **MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Balón. Conos** |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 4 | |
| **3 Movilidad articular dinamica** | Movilidad Articular | **x** | 8 | |
| **4** | Calentamiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | |
| **1** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2** | | Explosiva | | | |
| **3** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4. Juego de velocidad en distancias cortas** | | Anaerobica | **x** | 10 | |
| **5** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6** | | Desplazamiento | | | |
| **7. Juego con balones (no dejarlos caer) en parejas (futbol tennis)** | | Reacciòn | **x** | 10 | **MATERIALES Y RECURSO Balones. Conos. Platillos. Silbato** |
| **8** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1** | Acoplamiento | | | |
| **2** | Ritmo | | | |
| **3** | Equilibrio | | | |
| **4** | Orientación | | | **MATERIALES Y RECURSO Balones** |
| **5** | Diferenciación | | | |
| **6** | Reacción | | | |
| **7** | Adaptación | | | |
| **8. Practica de las pruebas** | Patrones Basicos de Movimiento | x | 30 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tecnico** | **Tactico** | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. Lanzar y atrapar en diferentes direcciones** | **Lanzar** | | **10** | |
| **2. trabajo de arqueros** | **Atrapar** | | **10** | **MATERIALES Y RECURSO Balones. Conos. Platillos. Aros. Malla** |
| **3. Rotacion salida de 4** | **Pasar** | | **10** | |
| **4. trabajo por parejas asociacion y pateo** | **disparar** | | **10** | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 4 | Estiramiento cefalocaudal | |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | | | | **MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia** |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 6 | Especificar los logros y las calificaciones de | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 25-oct-21** | **Lugar: Reventones** | **Municipio: Anolaima** | **Hora: 2 pm - 4 pm** | **N° de sesión: 37** | **N° de semana: 13** |
| **Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa** | | | **N° de deportistas: 20** | | **Edades: 6-8** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Enseñar al jugador los diferentes tipo de sistemas de juego y ocaciones que pueden presentarse en un partido de competencia**

**Objetivo Especifico: Enseñar precision, movilidad, rapidez y eficacia a la hora de jugar y poder resolver las diferentes siatuaciones que se presentan en la**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. presentacion del entrenador y charla sobre los** | Introduccion a la clase | | 10 | **MATERIALES Y RECURSO** |
| **2. verificacion de jugadores** | llamado a lista | | 2 | |
| **3. estiramiento de tren superior e inferior** | Movilidad Articular | | 4 | |
| **4. juegos ludicos dinamicos o trote con variaciones** | Calentamiento | | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. trabajos de fuerza maxima por parejas, grupos o individuales** | Fuerza | Maxima | **x** | 10 | **MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos** |
| **2. trabajos de fuerza explosiva por parejas, grupos** | | Explosiva | **x** | 10 | |
| **3. trabajos aerobicos combinados por estaciones, indivuduales o por grupos** | Resistencia | Aerobica | **x** | 10 | |
| **4. trabajos anaerobicos indivuduales o por parejas** | | Anaerobica | **x** | 10 | |
| **5. trabajos de velocidad maxima por grupos,** | Velocidad | Maxima | **x** | 10 | |
| **6. trabajos de desplazamiento por parejas o grupos** | | Desplazamiento | **x** | 10 | |
| **7.trabajos de reaccion por parejas** | | Reacciòn | **x** | 10 | |
| **8** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1** | Acoplamiento | | | **MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos** |
| **2. trabajos de ritmo dinamicos por parejas, grupos o individuales** | Ritmo | x | 10 | |
| **3** | Equilibrio | | | |
| **4** | Orientación | | | |
| **5** | Diferenciación | | | |
| **6** | Reacción | | | |
| **7** | Adaptación | | | |
| **8** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. tabajos de 3vs2 - 4vs3- 2vs3 - 3vs4 para mejorar** | **eficacia,** | **posicionamiento, adaptacion** | **10** | **MATERIALES Y RECURSO conos, balones platillos y hexagonos** |
| **2** | | | | |
| **3** | | | | |
| **4** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | Actividad | |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | estiramiento post entrenamiento | **MATERIALES Y RECURSO** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | charla sobre cosas por mejorar | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 3 | charla sobre la clase y cosas por mejorar | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 27-oct-21 | **Lugar:** Reventones | **Municipio:** Anolaima | **Hora:** 2 pm - 4 pm | **N° de sesión:** 38 | **N° de semana:** 13 |
| **Nombre del Formador:** Pablo Emilio Forero Roa | | | **N° de deportistas:** 20 | | **Edades:** 6-8 |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General:** Realizar ejercicios de propiocepción, por medio de ejercicios sin balón para una mejor ubicación en el espacio

**Objetivo Especifico:** Realizar ejercicios de precisión

**Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | **X** | Autodisciplina | | Participación | |
| 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: Listado de asistencia** |
|---|---|---|---|---|
| 1. Explicación de las actividades y asistencia | Introducción a la clase | **x** | 5 | |
| 2. Movilidad articular céfalo- caudal | llamado a lista | **x** | 3 | |
| 3. Activación (cogidas) | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| 4. Estiramiento | Calentamiento | **x** | 7 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Físicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO: Silbato** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | |
| 1. Saltos con pie derecho e izquierdo dinámico y estático | Fuerza | Máxima | | | |
| 2. Sentarse y al sonido del silbato se levanta | | Explosiva | **x** | 7 | |
| 3. En parejas se ubican de espalda y al sonido del silbato uno de los compañeros | Resistencia | Aeróbica | **x** | 10 | |
| **4.** | | Anaeróbica | | | |
| **5.** | Velocidad | Máxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacción | **x** | 8 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estática | | | |
| **9.** | | Dinámica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO : Silbato, balones, conos** |
|---|---|---|---|---|
| 1. En parejas entregan el balón con pie dominante | Acoplamiento | **x** | 7 | |
| 2.zig zag y entrega el balón | Ritmo | x | 7 | |
| 3. Sentados, de rodillas y al sonido del silbato | Equilibrio | x | 7 | |
| 4. Experimenta todas las zonas con las que | Orientación | x | 10 | |
| **5.** | Diferenciación | x | 8 | |
| **6.** | Reacción | x | 12 | |
| **7.** | Adaptación | x | 7 | |
| **8.** | Patrones Básicos de Movimiento | x | 7 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Técnico** | **Táctico** | **Tiempo 10 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO : Balón** |
|---|---|---|---|---|
| 1. Partidos en medio campo para aplicar lo aprendido | **x** | | **10** | |
| **2.** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | Músculos Caudo-cefalico | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 3 | Inculcar la importancia de los valores | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | Motivación y correcciones de los ejercicios | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 28-oct-21** | **Lugar: Anolaima** | **Municipio: Anolaima** | **Hora: 3 pm - 5 pm** | **N° de sesión: 39** | **N° de semana: 13** |
| **Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa** | | | **N° de deportistas: 20** | | **Edades: 6-8** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General:** Realizar trabajos en grupo para ver su coordinacion | | | | | |
| **Objetivo Especifico:** Realizar los temas aprendidos y puestos enel jueo de equipo | | | | | |
| **Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):** | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | **X** | Autodisciplina | | Participación | X |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | **X** | Cumplimiento | | Juego Limpio | X | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia** |
|---|---|---|---|---|
| 1. Explicación de las actividades y asistencia | Introducción a la clase | **x** | 5 | |
| 2. Movilidad articular céfalo- caudal | llamado a lista | **x** | 3 | |
| 3. Activación (cogidas) | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| 4. Estiramiento | Calentamiento | **x** | 7 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Físicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | |
| 1. En grupos de 4 o 5 según la disposición del entrenador en un cuadro de 20x20 juego la lleva. | Fuerza | Máxima | | | |
| 2. Desplazamientos en velocidad con una serie de objetos hacia diferentes puntos de la cancha | | Explosiva | | | |
| 3.manejo de la velocidad 1 vs 1 con oposición al compañero | Resistencia | Aeróbica | | | |
| **4.** | | Anaeróbica | | | |
| **5.** | Velocidad | Máxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | 25 min | |
| **7.** | | Reacción | **X** | 15 min | |
| **8.** | Flexibilidad | Estática | | | |
| **9.** | | Dinámica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO ; Balones, conos, platillos** |
|---|---|---|---|---|
| 1. juego de persecución al compañero por un tiempo de 30 seg 1 vs 1 y 2 vs 2 | Acoplamiento | | | |
| 2. juego triki formando dos equipos para la realización del juego que consiste en hacer el triki que esta situado en la línea central de la cancha. | Ritmo | X | 20 min | |
| 3.trabajo con balón y coordinación de movimientos articulares. | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | X | 20 min | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Básicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Técnico** | **Táctico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO ; Balones, conos, platillos** |
|---|---|---|---|---|
| 1, Formas jugadas 5 x 5 | **X** | **X** | **15** | |
| **2.** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Elongación del tren inferior y superior a través de ejercicios dirigidos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 3 | Retroalimentación de los valores aplicados | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | Autoevaluación | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | x | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

| FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA | |
|---|---|
| **FORMADOR** | PABLO EMILIO FORERO ROA |
| **MES** | OCTUBRE |
| **DEPORTE** | FÚTBOL DE SALÓN |
| **MUNICIPIO** | ANOLAIMA |
| **N° CONTRATO** | 654 de 2021 |
| **SITIO DE ENTRENAMIENTO** | ANOLAIMA Y REVENTONES |
| **NIVEL** | INICIACIÓN |

| **EVIDENCIA FOTOGRAFICA** | **DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES** |
|---|---|
|  | Sesión de entrenamiento 4 de octubre en reventones en esta sesión se hace trabajo de conducción de balón con pierna hábil e inhábil en circuito con platillos |
|  | Sesión de entrenamiento 6 de octubre en Reventones en esta sesión se hace pases por parejas en lo ancho del campo para mejorar el control y entrega de pase. |
|  | Sesión de entrenamiento 7 de octubre en Anolaima en esta sesión se realiza trabajo de pegada al arco con pierna hábil e inhábil después de esquivar obstáculos en el terreno de juego. |
|  | Sesión de entrenamiento 11 de octubre en Reventones, se ubican en parejas a una distancia corta se enviaran el balón y tendrán que recepcionar con pecho, empeine, muslo y cabeza en diferentes ocasiones. |
|  | Sesión de entrenamiento 13 de octubre en Reventones, se organizan por grupos de tres a lo largo del campo y estando sentados al sonido del silbato deben levantarse y transportar el balón lo mas rápido al compañero. |
|  | Sesión de entrenamiento 14 de octubre en Anolaima, se realizan juegos en parejas donde por medio de toques en la extremidad inferior deben reaccionar para evitar que le toquen los tobillos el menor número de veces. |
|  | Sesión de entrenamiento 18 de octubre En reventones, se realiza carreras de relevos sin balón buscando mejorar la condición física. |

| | |
|---|---|
|  | Sesión de entrenamiento 20 de octubre en Reventones, se realizan saques laterales para mejorar le técnica del lanzamiento y buena ejecución de los saques laterales. |
|  | Sesión de entrenamiento 21 de octubre en Anolaima, se realizan juegos de velocidad en diferentes distancias con cambios de ubicación durante el recorrido. |
|  | Sesión de entrenamiento 25 de octubre en Reventones, en parejas realizaran enfrentamientos uno contra uno realizando cambios dinámicos para eludir al rival. |
|  | Sesión de entrenamiento 27 de octubre en Reventones, a partir de la señal del silbato recorren el campo en diferentes sentidos para aprender a direccionarse dependiendo el posicionamiento en el campo de juego. |
|  | Sesión de entrenamiento 28 de octubre en Anolaima, se realiza trabajo de velocidad de reacción al sonido del silbato por parejas para coger el balón lo más rápido posible. |

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 04-oct-21** | **Lugar: Corralejas** | **Municipio: Anolaima** | **Hora: 4 pm - 6 pm** | **N° de sesión: 28** | **N° de semana: 10** |
| **Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa** | | | **N° de deportistas: 35** | | **Edades: 9-12** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Trabajos de stuaciones alversas dentro del terreno de juego**

**Objetivo Especifico: observar las necesidades de la poblacion del municipio.**

**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 | x | Juego Limpio | | Recompensa | x |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | |
|---|---|---|---|---|
| 1.MOVIMIENTO ARTICULAR | Movilidad Articular | x | 5 | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones** |
| 2.ACTIVIDAD CARDIO | Cambio | x | 5 | |
| 2. ESTIRAMIENTO | Saltar | x | 5 | |
| 3. JUEGOS PREDEPORTIVOS | Reacciòn | x | 5 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| 1. Juego de quemados | Fuerza | Maxima | | | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones** |
| 2. Por parejas empujar el uno al otro | | Explosiva | **X** | 5 | |
| 3. Por parejas detener el avance del uno al otro | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. juego de relevo con y sin obstaculos | | Anaerobica | **X** | 5 | |
| 5 | Velocidad | Maxima | **X** | 5 | |
| 6 | | Desplazamiento | | | |
| 7 | | Reacciòn | | | |
| 8 | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9 | | Dinamica | X | 5 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Recorrer el campo de juego | Acoplamiento | **X** | 5 | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones** |
| 2. Jugar con el balon, dominandolo | Ritmo | X | 5 | |
| 3. Competir con adversarios en el trasporte del balon | Equilibrio | X | 10 | |
| 4 | Orientación | | | |
| 5 | Diferenciación | X | 5 | |
| 6 | Reacción | X | 10 | |
| 7 | Adaptación | X | 5 | |
| 8 | Patrones Basicos de Movimiento | X | 10 | |

PARTE CENTRAL-PARTE 2

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO** | | **X** | 10 | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones** |
| **2.PARTIDOS DE CAMPO COMPLETO** | | **X** | 10 | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |

PARTE FINAL

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | Actividad | |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 6 | ESTIRAR LOS MUSCULOS | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 4 | PREGUNTAS DE DUDAS SDE LA CLASE | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 05-oct-21** | **Lugar: Anolaima** | **Municipio: Anolaima** | **Hora: 2 pm - 4 pm** | **N° de sesión: 29** | **N° de semana: 10** |
| **Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa** | | | **N° de deportistas: 35** | | **Edades: 9-12** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Controles adaptados y taticos**

**Objetivo Especifico: Trabajar la resistencia aerobica y anaerobica**

**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 | x | Juego Limpio | | Recompensa | x |

**DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | |
|---|---|---|---|---|
| 1.MOVIMIENTO ARTICULAR | Movilidad Articular | x | 5 | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones** |
| 2.ACTIVIDAD CARDIO | Cambio | x | 5 | |
| 2. ESTIRAMIENTO | Saltar | x | 5 | |
| 3. JUEGOS PREDEPORTIVOS | Reacciòn | x | 5 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| 1. Juego de quemados | Fuerza | Maxima | | | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones** |
| 2. Por parejas empujar el uno al otro | | Explosiva | **X** | 5 | |
| 3. Por parejas detener el avance del uno al otro | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. juego de relevo con y sin obstaculos | | Anaerobica | **X** | 5 | |
| **5** | Velocidad | Maxima | **X** | 5 | |
| **6** | | Desplazamiento | | | |
| **7** | | Reacciòn | | | |
| **8** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9** | | Dinamica | X | 10 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Recorrer el campo de juego | Acoplamiento | **X** | 5 | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones** |
| 2. Jugar con el balon, dominandolo | Ritmo | X | 5 | |
| 3. Competir con adversarios en el trasporte del balon | Equilibrio | X | 10 | |
| 4. Realizar un partido de competencia | Orientación | X | 5 | |
| **5** | Diferenciación | X | 5 | |
| **6** | Reacción | X | 10 | |
| **7** | Adaptación | X | 5 | |
| **8** | Patrones Basicos de Movimiento | X | 20 | |

PARTE CENTRAL-PARTE 2

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO** | | **X** | | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones** |
| **2.PARTIDOS DE CAMPO COMPLETO** | | **X** | | |
| **3** | | | | |
| **4** | | | | |

PARTE FINAL

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | Actividad | |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAR LOS MUSCULOS | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 5 | PREGUNTAS DE DUDAS SDE LA CLASE | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 07-oct-21** | **Lugar: Anolaima** | **Municipio: Anolaima** | **Hora: 5 pm - 7 pm** | **N° de sesión: 30** | **N° de semana: 10** |
| **Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa** | | | **N° de deportistas: 35** | | **Edades: 9-12** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Trabajo de desmarques utilizando movimientos laterales**

**Objetivo Especifico: Parar el balon y desmarcarse con o sin adversario**

**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 | x | Juego Limpio | | Recompensa | x |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | |
|---|---|---|---|---|
| 1.MOVIMIENTO ARTICULAR | Movilidad Articular | x | 5 | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones** |
| 2.ACTIVIDAD CARDIO | Cambio | x | 5 | |
| 2. ESTIRAMIENTO | Saltar | x | 5 | |
| 3. JUEGOS PREDEPORTIVOS | Reacciòn | x | 5 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| 1. Juego de quemados | Fuerza | Maxima | | | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones** |
| 2. Por parejas empujar el uno al otro | | Explosiva | **X** | 5 | |
| 3. Por parejas detener el avance del uno al otro | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. juego de relevo con y sin obstaculos | | Anaerobica | **X** | 5 | |
| 5 | Velocidad | Maxima | **X** | 5 | |
| 6 | | Desplazamiento | | | |
| 7 | | Reacciòn | | | |
| 8 | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9 | | Dinamica | X | 10 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Recorrer el campo de juego | Acoplamiento | **X** | 5 | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones** |
| 2. Jugar con el balon, dominandolo | Ritmo | X | 5 | |
| 3. Competir con adversarios en el trasporte del balon | Equilibrio | X | 10 | |
| 4. Realizar un partido de competencia | Orientación | X | 5 | |
| 5 | Diferenciación | X | 5 | |
| 6 | Reacción | X | 10 | |
| 7 | Adaptación | X | 5 | |
| 8 | Patrones Basicos de Movimiento | X | 20 | |

PARTE CENTRAL-PARTE 2

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO** | | **X** | | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones** |
| **2.PARTIDOS DE CAMPO COMPLETO** | | **X** | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |

PARTE FINAL

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | Actividad | |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 6 | ESTIRAR LOS MUSCULOS | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 4 | PREGUNTAS DE DUDAS SDE LA CLASE | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 11-oct-21 | **Lugar:** Corralejas | **Municipio:** Anolaima | **Hora:** 4 pm - 6 pm | **N° de sesión:** 31 | **N° de semana:** 11 |
| **Nombre del Formador:** Pablo Emilio Forero Roa | | | **N° de deportistas:** 35 | | **Edades:** 9-12 |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General:** Realizar pases a primera intención con el fin de desbordar para una mejor ubicación en el campo

**Objetivo Especifico:** Ejecutar ejercicios para de recepción para controlar el balón y pasarlo de la manera mas adecuada

**Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | | Autodisciplina | X | Participación | |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | X |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | X | Juego limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia** |
|---|---|---|---|---|
| 1. Explicación de las actividades y asistencia | Introducción a la clase | **x** | 5 | |
| 2. Movilidad articular cefalocaudal (Espejo) | llamado a lista | **x** | 3 | |
| 3. Activación Fc | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| 4. Estiramiento | Calentamiento | **x** | 7 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Físicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO: Balones, platillos, conos** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | |
| 1. En parejas, uno de los compañeros pasara el balón con la mano para que le llegue al pecho y la pueda | Fuerza | Máxima | **X** | 5 | |
| 2. Pasar el balón al muslo y luego al pie para regresarla al compañero | | Explosiva | | | |
| 3. Pasar el balón para que pueda recepcionar con la cabeza y muslo | Resistencia | Aeróbica | **x** | 8 | |
| **4.** En parejas pasaran el balón a primera intención aumentando la dificultad | | Anaeróbica | **x** | 8 | |
| **5.** | Velocidad | Máxima | **x** | 5 | |
| **6.** | | Desplazamiento | **x** | 8 | |
| **7.** | | Reacción | **x** | 5 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estática | | | |
| **9.** | | Dinámica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO: Balones, escalera** |
|---|---|---|---|---|
| 1. Ejercicios de relevos | Acoplamiento | **x** | 5 | |
| 2. Trota de un extremo a otro pero en el regreso debe | Ritmo | x | 5 | |
| 3. Se realizará un circuito y en cada estación utilizará | Equilibrio | x | 8 | |
| 4. Coordinación con escalera | Orientación | x | 5 | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | x | | |
| **8.** | Patrones Básicos de Movimiento | x | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Técnico** | **Táctico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO: Balones** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Situación real de juego | **x** | | 18 | |
| **2.** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | Músculos Caudo-cefalico | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | Inculcar la importancia de los valores | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 3 | Motivación y correcciones de los ejercicios | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 12-oct-21** | **Lugar: Anolaima** | **Municipio: Anolaima** | **Hora: 2 pm - 4 pm** | **N° de sesión: 32** | **N° de semana: 11** |
| **Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa** | | | **N° de deportistas: 35** | | **Edades: 9-12** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol de salón**

**Objetivo Especifico: Ubicar a los jugadores en una posicion de acuerdo a sus habilidades y desarrollar sus competencias y capacidades fisicas**

**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 | | Juego Limpio | x | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. Explicación de la fase central y el objetivo de la sesión** | Introduccion a la clase | **x** | 5 | **MATERIALES Y RECURSO Balones. Conos.** |
| **2** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **3.juegos grupales pre-deportivos basados en la oposición y en la colaboración.** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **4. ejercicios dirigidos a la mejora de la coordinación espacio- temporal.** | Calentamiento | **x** | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2** | | Explosiva | | | |
| **3. trabajo técnico a partir de recorridos y circuitos** | Resistencia | Aerobica | **x** | 20 | **MATERIALES Y RECURSO Cronometro** |
| **4** | | Anaerobica | | | |
| **5** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6. situaciones reales de juego basándose en ejercicios con superioridad e inferioridad numérica: 2x1, 3x2** | | Desplazamiento | **x** | 30 | |
| **7** | | Reacciòn | **x** | 5 | |
| **8** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9** | | Dinamica | | | |

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Técnico** | **Tactico** | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. Lanzamientos y recepciones individuales y grupales con balón** | **Pase** | **juego en equipo, tanto en ataque como en defensa.** | **15** | **MATERIALES Y RECURSO Balones, conos y topes** |
| **2. Saber las reglas básicas del fútbol de salón para poder aplicarlas durante el juego.** | **Conceptuales** | | **20** | |
| **3** | | | | |
| **4** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Estiramiento cefalocaudal | **MATERIALES Y RECURSO** |
| 2.Retroalimentación de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos | x | 5 | Aspectos positivos y por mejorar | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 14-oct-21 | **Lugar: Anolaima** | **Municipio: Anolaima** | **Hora: 5 pm - 7 pm** | **N° de sesión: 33** | **N° de semana: 11** |
| **Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa** | | | **N° de deportistas: 35** | | **Edades: 9-12** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol de salón**

**Objetivo Especifico: Desarrollar en los jugadores habilidades en velocidad, resistencia, equilibrio y ritmo**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Introduccion a la clase | x | 5 | **MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia** |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | x | 5 | |
| **3. Movilidad articular dinámica** | Movilidad Articular | x | 5 | |
| **4. Elevación de la frecuencia cardiaca por medio de desplazamientos verticales y horizontales** | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. Fortalecimiento tren superior** | Fuerza | Maxima | x | 10 | **MATERIALES Y RECURSO Balones. Conos. Aros** |
| 2 | | Explosiva | | | |
| 3 | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4 | | Anaerobica | | | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| **6. Trabajo de velocidad de desplazamiento en parejas** | | Desplazamiento | x | 10 | |
| **7. Trabajos de reacción y trabajo de dominio del balón** | | Reacciòn | x | 10 | |
| 8 | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9 | | Dinamica | | | |

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tecnico** | **Tactico** | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. Trabajo de dominio del balón** | | | **15** | **MATERIALES Y RECURSO Platillos. Balones** |
| **2. finta y dominio de balon con la planta** | | | **15** | |
| **3. Duelos por parejas** | | | **30** | |
| 4 | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 5 | Estiramiento asistido | **MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | importancia del trabajo fisico | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 18-oct-21** | **Lugar: Corralejas** | **Municipio: Anolaima** | **Hora: 4 pm - 6 pm** | **N° de sesión: 34** | **N° de semana: 12** |
| **Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa** | | | **N° de deportistas: 35** | | **Edades: 9-12** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol de salón**

**Objetivo Especifico: Desarrollar en los jugadores habilidades en velocidad, resistencia, equilibrio y ritmo**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | Convivencia | x | Autodisciplina | x | Participaciòn | x |
| Honestidad | x | 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** | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Introduccion a la clase | x | 3 | **MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia. Silbato** |
| **2. Llamado a lista** | llamado a lista | x | 4 | |
| **3. Movilidad articular estatica** | Movilidad Articular | x | 7 | |
| **4. ejercicios dirigidos a la mejora de la coordinación espacio- temporal.** | Calentamiento | x | 6 | |

**6**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. Fortalecimiento zona core y tren inferior** | Fuerza | Maxima | x | 20 | **MATERIALES Y RECURSO** |
| 2 | | Explosiva | | | |
| **3. Diferentes tipos y formas de conducción de balón en carrera** | Resistencia | Aerobica | x | 15 | |
| 4 | | Anaerobica | | | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| 6 | | Desplazamiento | | | |
| 7 | | Reacciòn | | | |
| **8. Trabajos de flexibilidad asistidas** | Flexibilidad | Estatica | x | 10 | |
| 9 | | Dinamica | | | |

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Técnico** | **Tactico** | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. Trabajo individual dominadas** | x | | **15** | **MATERIALES Y RECURSO Balones. Conos. Platillos** |
| **2. futbol de salon correctivo** | x | | **20** | |
| **3. Juego libre 3vs3 con variantes** | x | | **10** | |
| 4 | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 4 | Asistidos (parejas) | **MATERIALES Y RECURSO Lista de asistencia** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 3 | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 3 | presicion en el Pase | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 19-oct-21 | **Lugar:** Anolaima | **Municipio:** Anolaima | **Hora:** 2 pm - 4 pm | **N° de sesión:** 35 | **N° de semana:** 12 |
| **Nombre del Formador:** Pablo Emilio Forero Roa | | | **N° de deportistas:** 35 | | **Edades:** 9-12 |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General:** Trabajar capacidades coordinativas

**Objetivo Especifico:** Desarrollar las capacidades coordinativas por medio de ejercicios aplicados a la capacidad

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Presentación y explicacion de objetivos | Introduccion a la clase | **X** | 5 | **MATERIALES Y RECURSO** |
| 2. Verificacion lista | llamado a lista | **X** | 5 | |
| 3. Movilidad articular activa, en caminata | Movilidad Articular | **X** | 3 | |
| 4. Juego de la basurita con variantes | Calentamiento | **X** | 7 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| 1. Trabajo en escalera de coordinación | Fuerza | Maxima | | | **conos, aros, escalera de coordinación cuadrilatro de coordinancion** |
| 2. Actividades por medio de ejercicios ludicos | | Explosiva | **x** | 10 | |
| 3. Juegos y actividades sin balon | Resistencia | Aerobica | **x** | 10 | |
| **4.** | | Anaerobica | **x** | 10 | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | 10 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
| **2** | Ritmo | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | x | 10 | |
| **7.** | Adaptación | x | 10 | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | x | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Técnico** | **Táctico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO : Balón** |
|---|---|---|---|---|
| 1. Situación real para aplicar lo visto | **x** | **x** | **20** | |
| **2.** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 4 | Músculos Caudo-cefalico | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 3 | Inculcar la importancia de los valores | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 3 | Motivación y correcciones de los ejercicios | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 21-oct-21 | **Lugar: Anolaima** | **Municipio: Anolaima** | **Hora: 5 pm - 7 pm** | **N° de sesión: 36** | **N° de semana: 12** |
| **Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa** | | | **N° de deportistas: 35** | | **Edades: 9-12** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General:** Realizar los test fisicos con el fin de tener un control de su rendimiento

**Objetivo Especifico:** Realizar las difererentes antropometricas

**Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Convivencia | **X** | Autodisciplina | | Participación | |
| 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: Listado de asistencia** |
|---|---|---|---|---|
| 1. Explicación de las actividades y asistencia | Introducción a la clase | **x** | 5 | |
| 2. Movilidad articular céfalo- caudal | llamado a lista | **x** | 3 | |
| 3. Activación (cogidas) | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| 4. Estiramiento | Calentamiento | **x** | 7 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Físicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO: Silbato, metro,pista sonora** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestación** | | | |
| 1. Salto horizontal | Fuerza | Máxima | | | |
| 2. Salto vertical | | Explosiva | **x** | 7 | |
| 3. Shuttle run | Resistencia | Aeróbica | **x** | 5 | |
| **4.** Carrera 300 mts | | Anaeróbica | **x** | 5 | |
| **5.** Test legger | Velocidad | Máxima | **x** | 5 | |
| **6.** | | Desplazamiento | **x** | 5 | |
| **7.** | | Reacción | **x** | 8 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estática | **x** | 7 | |
| **9.** | | Dinámica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO : Silbato, balanza,metro,silla conos** |
|---|---|---|---|---|
| 1. Toma de medida Peso | Acoplamiento | | | |
| 2.Toma de medida Estatura | Ritmo | x | 7 | |
| 3. Medida de envergadura | Equilibrio | x | 6 | |
| 4. Estatura sentada | Orientación | x | 5 | |
| **5** | Diferenciación | x | 8 | |
| **6.** | Reacción | x | 8 | |
| **7.** | Adaptación | x | 7 | |
| **8.** | Patrones Básicos de Movimiento | x | 7 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Técnico** | **Táctico** | **Tiempo 10 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO : Balón** |
|---|---|---|---|---|
| 1. Partidos en medio campo para aplicarlo aprendido | **x** | | **10** | |
| **2.** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 4 | Músculos Caudo-cefalico | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 3 | Inculcar la importancia de los valores | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 3 | Motivación y correcciones de los ejercicios | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **25-oct-21** | **Lugar: Corralejas** | **Municipio: Anolaima** | **Hora: 4 pm - 6 pm** | **N° de sesión: 37** | | **N° de semana: 13** |
| **Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa** | | | | **N° de deportistas: 35** | | | **Edades: 9-12** |
| **INICIACIÒN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | | |

**Objetivo General: Realizar movimientos preompetitivos para apreciar pocisionamientos en el campo**

**Objetivo Especifico: Enseñar manejo y conduccion de balon**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. presentacion del entrenador y charla sobre los obejtivos a alcanzar** | Introduccion a la clase | | 10 | **MATERIALES Y RECURSO** |
| **2. verificacion de jugadores** | llamado a lista | | 2 | |
| **3. estiramiento de tren superior e inferior** | Movilidad Articular | | 4 | |
| **4. juegos ludicos dinamicos o trote con variaciones** | Calentamiento | | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. trabajos de fuerza maxima dinamicos por parejas o individuales** | Fuerza | Maxima | **x** | 10 | **MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos** |
| **2** | | Explosiva | | | |
| **3. trabajos aerobicos combinados por estaciones, indivuduales o por grupos** | Resistencia | Aerobica | **x** | 10 | |
| **4. trabajos anaerobicos indivuduales o por parejas** | | Anaerobica | **x** | 10 | |
| **5. trabajos de velocidad indivuales combinados** | Velocidad | Maxima | **x** | 10 | |
| **6** | | Desplazamiento | | | |
| **7.trabajos de reaccion por parejas** | | Reacciòn | **x** | 10 | |
| **8** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9. trabajos de flexibilidad por parejas** | | Dinamica | x | 10 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1** | Acoplamiento | | | **MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos** |
| **2** | Ritmo | | | |
| **3** | Equilibrio | | | |
| **4** | Orientación | | | |
| **5. trabajos de diferenciacion por parejas o indivuales** | Diferenciación | x | 10 | |
| **6** | Reacción | | | |
| **7** | Adaptación | | | |
| **8** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. trabajos de conduccion y pase por parejas ogrupos** | **conduccion, control y pase** | **movidlidad** | **10** | **MATERIALES Y RECURSO conos, balonesplatillos y hexagonos** |
| **2. trabajos de remate por estaciones** | **precision, coordinación,eficacia** | **posicionamiento y versatilidad** | **10** | |
| **3** | | | | |
| **4** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | estiramiento post entrenamiento | **MATERIALES Y RECURSO** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 3 | charla sobre cosas por mejorar | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | charla sobre la clase y cosas por mejorar sobre el profesor y jugadores | |
| 4 | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 26-oct-21 | **Lugar: Anolaima** | **Municipio: Anolaima** | **Hora: 2 pm - 4 pm** | **N° de sesión: 38** | **N° de semana: 13** |
| **Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa** | | | **N° de deportistas: 35** | | **Edades: 9-12** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: realizar movimientos tecnico tacticos para nefrentar los partidos**

**Objetivo Especifico: Enseñar poscionamiento y sistemas de juego**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. presentacion del entrenador y charla sobre los obejtivos a alcanzar** | Introduccion a la clase | | 10 | **MATERIALES Y RECURSO** |
| **2. verificacion de jugadores** | llamado a lista | | 2 | |
| **3. estiramiento de tren superior e inferior** | Movilidad Articular | | 4 | |
| **4. juegos ludicos dinamicos o trote con variaciones** | Calentamiento | | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| 1 | Fuerza | Maxima | | | **MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos** |
| **2. trabajos de fuerza explosiva por parejas, grupos o individuales** | | Explosiva | **x** | 5 | |
| **3. trabajos aerobicos combinados por estaciones, indivuduales o por grupos** | Resistencia | Aerobica | **x** | 10 | |
| **4. trabajos anaerobicos indivuduales o por parejas** | | Anaerobica | **x** | 5 | |
| 5 | Velocidad | Maxima | | | |
| **6. trabajos de desplazamiento por parejas o grupos** | | Desplazamiento | **x** | 10 | |
| **7.trabajos de reaccion por parejas** | | Reacciòn | **x** | 15 | |
| **8. trabajos individuales por parejas** | Flexibilidad | Estatica | **x** | 10 | |
| 9 | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. trabajos de acoplamiento por parejas, grupos o individuales** | Acoplamiento | **x** | 15 | **MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos** |
| 2 | Ritmo | | | |
| 3 | Equilibrio | | | |
| 4 | Orientación | | | |
| 5 | Diferenciación | | | |
| 6 | Reacción | | | |
| **7. trabajos de adaptacion por grupos,parejas o individuales** | Adaptación | x | 5 | |
| 8 | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. trabajos de posicionamiento y sistemas de juego** | **posicionamiento** | **adaptacion** | 15 | **MATERIALES Y RECURSO conos, balones platillos y hexagonos** |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | estiramiento post entrenamiento | **MATERIALES Y RECURSO** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | charla sobre cosas por mejorar | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | charla sobre la clase y cosas por mejorar sobre el profesor y jugadores | |
| 4 | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 28-oct-21 | **Lugar: Anolaima** | **Municipio: Anolaima** | **Hora: 5 pm - 7 pm** | **N° de sesión: 39** | **N° de semana: 13** |
| **Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa** | | | **N° de deportistas: 26** | | **Edades: 9-12** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General:** Lograr patear el balón desde diferentes distancias al arco

**Objetivo Especifico:** Lograr convertir cuando el balón esta movimiento

**Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participación | |
| Honestidad | X | Justicia | | Reconocimiento | X | Autodominio | X |
| Trabajo en equipo | X | Cumplimiento | X | Juego Limpio | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia |
|---|---|---|---|---|
| 1. Explicación de las actividades y asistencia | Introducción a la clase | x | 5 | |
| 2. Movilidad articular céfalo- caudal | llamado a lista | x | 3 | |
| 3. Activación (congelados) | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4. Estiramiento | Calentamiento | x | 7 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Físicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO: Balones, Platillos, ping pong |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestación | | | |
| 1. Transportar el balón para luego patear al arco en tres cuartos de cancha | Fuerza | Máxima | | | |
| 2. Ubica el balón y patea con la pierna que no es tan hábil | | Explosiva | | | |
| 3. En parejas uno de los jugadores defiende y el compañero tratara de esquivarlo para patear al arco | Resistencia | Aeróbica | x | 8 | |
| **4** | | Anaeróbica | x | 8 | |
| **5.** | Velocidad | Máxima | x | 10 | |
| **6.** | | Desplazamiento | x | 8 | |
| **7.** | | Reacción | x | 5 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estática | | | |
| **9.** | | Dinámica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO : platillos, aros |
|---|---|---|---|---|
| 1. Ejercicios de coordinación de pies para lograr un mayor desplazamiento | Acoplamiento | x | 5 | |
| 2. Trota de un extremo a otro pero en el regreso debe realizar un cambio de dirección | Ritmo | x | 5 | |
| 3. En circuito donde conduzca balón y patee al arco | Equilibrio | x | 8 | |
| **4** | Orientación | x | 5 | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | x | | |
| **8.** | Patrones Básicos de Movimiento | x | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Técnico | Táctico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO: Balones |
|---|---|---|---|---|
| 1. Partido para aplicar en una situación real de juego lo aprendido | | | **18** | |
| **2** | | | | |
| **3** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 3 | Músculos Caudo-cefalico | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 4 | Inculcar la importancia de los valores | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 3 | Motivación y correcciones de los ejercicios | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

| FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA | |
|---|---|
| **FORMADOR** | PABLO EMILIO FORERO ROA |
| **MES** | OCTUBRE |
| **DEPORTE** | FÚTBOL DE SALÓN |
| **MUNICIPIO** | ANOLAIMA |
| **N° CONTRATO** | 654 de 2021 |
| **SITIO DE ENTRENAMIENTO** | ANOLAIMA Y CORRALEJAS |
| **NIVEL** | FUNDAMENTACIÓN |

| **EVIDENCIA FOTOGRAFICA** | **DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES** |
|---|---|
|  | Sesión de entrenamiento 4 de octubre en Corralejas, se realizan competencia de dominio de balón con obstáculos para mejorar la conducción de balón. |
|  | Sesión de entrenamiento 5 de Octubre en Anolaima, Recorren el campo de juego con balón con pierna hábil y luego lo realizan con pierna inhábil. |
|  | Sesión de entrenamiento 7 de octubre en Anolaima, al finalizar la sesión de clase se realiza el estiramiento respectivo y la retroalimentación de lo trabajado. |
|  | Sesión de entrenamiento 11 de octubre en Corralejas, en parejas hacen lanzamientos intercalados para recepcionar el balón con control dirigido. |
|  | Sesión de entrenamiento 12 de octubre en Anolaima, se realizó trabajo técnico con balón en varios circuitos y recorridos para mejorar el posicionamiento en el campo. |
|  | Sesión de entrenamiento 14 de octubre en Anolaima, se realizan trabajos de velocidad en espacios cortos y largos con dificultades con objetos en el terreno de juego. |
|  | Sesión de entrenamiento 18 de octubre en Corralejas, se realizan diferentes tipos y formas de conducción de balón con pierna hábil e inhábil |
|  | Sesión de entrenamiento 19 de octubre en Anolaima, se realiza ejercicios con actividades lúdicas en grupos con balón y sin balón. |

| | |
|---|---|
|  | Sesión de entrenamiento 21 de octubre en Anolaima, se realiza los test físicos solicitados esta vez en esta categoría. |
|  | Sesión de entrenamiento 25 de octubre en Corralejas, se realizan trabajos de reacción en parejas evidenciando concentración y rapidez en los ejercicios. |
|  | Sesión de entrenamiento 26 de octubre en Corralejas, se realizan trabajos anaeróbicos por parejas e individuales en el terreno de juego. |
|  | Sesión de entrenamiento 28 de octubre en Anolaima, realiza transporte de balón hasta tres cuarto de cancha y debe patear con pierna hábil en inhábil. |

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 05-oct-21 | **Lugar: Anolaima** | **Municipio: Anolaima** | **Hora: 4 pm - 6 pm** | **N° de sesión: 27** | **N° de semana: 10** |
| **Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa** | | | **N° de deportistas: 39** | | **Edades: 13-17** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

**Objetivo General: Familiarizar a los jovenes con el balón mediante juegos ludicos y promover la interacción entre compañeros.**

**Objetivo Especifico: Generarles alegría mientras empiezan a dominar sus acciones tecnicas en la cancha para que rabajen con sus caompañeros y vencer a su adversario.**

**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 | x | Juego Limpio | | Recompensa | x |

**DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | |
|---|---|---|---|---|
| 1.MOVIMIENTO ARTICULAR | Movilidad Articular | x | 5 | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones** |
| 2.ACTIVIDAD CARDIO | Cambio | x | 5 | |
| 2. ESTIRAMIENTO | Saltar | x | 5 | |
| 3. JUEGOS PREDEPORTIVOS | Reacciòn | x | 5 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| 1. Juego de quemados | Fuerza | Maxima | | | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones** |
| 2. Por parejas empujar el uno al otro | | Explosiva | **X** | 5 | |
| 3. Por parejas detener el avance del uno al otro | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. juego de relevo con y sin obstaculos | | Anaerobica | **X** | 5 | |
| 5 | Velocidad | Maxima | **X** | 5 | |
| 6 | | Desplazamiento | | | |
| 7 | | Reacciòn | | | |
| 8 | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9 | | Dinamica | X | 10 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Recorrer el campo de juego | Acoplamiento | **X** | 5 | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones** |
| 2. Jugar con el balon, dominandolo | Ritmo | X | 5 | |
| 3. Competir con adversarios en el trasporte del balon | Equilibrio | X | 10 | |
| 4. Realizar un partido de competencia | Orientación | X | 5 | |
| 5 | Diferenciación | X | 5 | |
| 6 | Reacción | X | 10 | |
| 7 | Adaptación | X | 5 | |
| 8 | Patrones Basicos de Movimiento | X | 20 | |

PARTE CENTRAL-PARTE 2

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO** | | **X** | | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones** |
| **2.PARTIDOS DE CAMPO COMPLETO** | | **X** | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |

PARTE FINAL

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | Actividad | |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAR LOS MUSCULOS | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 5 | PREGUNTAS DE DUDAS SDE LA CLASE | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 06-oct-21** | **Lugar: Corralejas** | **Municipio: Anolaima** | **Hora: 4 pm - 6 pm** | **N° de sesión: 28** | **N° de semana: 10** |
| **Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa** | | | **N° de deportistas: 39** | | **Edades: 13-17** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

Objetivo General: MOVIMIENTOS LATERALES CON BALON Y SIN BALON

**Objetivo Especifico: Generarles alegría mientras empiezan a dominar sus acciones tecnicas en la cancha para que rabajen con sus caompañeros y vencer a su adversario.**

**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 | x | Juego Limpio | | Recompensa | x |

**DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | |
|---|---|---|---|---|
| 1.MOVIMIENTO ARTICULAR | Movilidad Articular | x | 5 | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones** |
| 2.ACTIVIDAD CARDIO | Cambio | x | 5 | |
| 2. ESTIRAMIENTO | Saltar | x | 5 | |
| 3. JUEGOS PREDEPORTIVOS | Reacciòn | x | 5 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| 1. Juego de quemados | Fuerza | Maxima | | | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones** |
| 2. Por parejas empujar el uno al otro | | Explosiva | **X** | 5 | |
| 3. Por parejas detener el avance del uno al otro | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. juego de relevo con y sin obstaculos | | Anaerobica | **X** | 5 | |
| 5 | Velocidad | Maxima | **X** | 5 | |
| 6 | | Desplazamiento | | | |
| 7 | | Reacciòn | | | |
| 8 | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9 | | Dinamica | X | 10 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Recorrer el campo de juego | Acoplamiento | **X** | 5 | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones** |
| 2. Jugar con el balon, dominandolo | Ritmo | X | 5 | |
| 3. Competir con adversarios en el trasporte del balon | Equilibrio | X | 10 | |
| 4. Realizar un partido de competencia | Orientación | X | 5 | |
| 5 | Diferenciación | X | 5 | |
| 6 | Reacción | X | 10 | |
| 7 | Adaptación | X | 5 | |
| 8 | Patrones Basicos de Movimiento | X | 20 | |

PARTE CENTRAL-PARTE 2

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO** | | **X** | | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones** |
| **2.PARTIDOS DE CAMPO COMPLETO** | | **X** | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |

PARTE FINAL

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | Actividad | |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAR LOS MUSCULOS | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 5 | PREGUNTAS DE DUDAS SDE LA CLASE | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 07-oct-21 | **Lugar: Anolaima** | **Municipio: Anolaima** | **Hora: 7 pm - 9 pm** | **N° de sesión: 29** | **N° de semana: 10** |
| **Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa** | | | **N° de deportistas: 39** | | **Edades: 13-17** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

**Objetivo General:** Trabajar la interceptación en el desarrollo de juego
**Objetivo Especifico:** Trabajar fundamentos tecnicos del futbol de salón sin balon
**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** Perfeccionar fundamentos con situaciones reales de juego

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia** |
|---|---|---|---|---|
| 1. Explicación de las actividades y asistencia | Introducción a la clase | **x** | 5 | |
| 2. Movilidad articular céfalo- caudal | llamado a lista | **x** | 3 | |
| 3. Activación (cogidas) | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| 4. Estiramiento | Calentamiento | **x** | 7 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| 1. Realizar la interceptacion en 3 aspectos desvio, despeje y corte de la jugada | Fuerza | Maxima | | | |
| 2. Trabajo de coordinacion de grupos | | Explosiva | **x** | 10 | |
| | Resistencia | Aerobica | | 10 | **conos, aros, platos, balones** |
| | | Anaerobica | **x** | 10 | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | **x** | 5 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| Circuito 1 de conducción | **X** | | **10** | |
| Circuito 2 Conducción y pase | **X** | | **10** | |
| Circuito 3 Conduccion pase y remate | **X** | | **10** | |
| Situación real de juego | **X** | **X** | **20** | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 4 | Músculos Caudo-cefalico | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 3 | Inculcar la importancia de los valores | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 3 | Motivación y correcciones de los ejercicios | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 12-oct-21 | **Lugar: Anolaima** | **Municipio: Anolaima** | **Hora: 4 pm - 6 pm** | **N° de sesión: 30** | **N° de semana: 11** |
| **Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa** | | | **N° de deportistas: 39** | | **Edades: 13-17** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

**Objetivo General: Familiarizar a los niños con el balón mediante juegos ludicos y promover la interacción entre compañeros.**

**Objetivo Especifico: Generarles alegría mientras empiezan a dominar sus acciones tecnicas en la cancha para que rabajen con sus caompañeros y vencer a su adversario.**

**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 | x | Juego Limpio | | Recompensa | x |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | |
|---|---|---|---|---|
| 1.MOVIMIENTO ARTICULAR | Movilidad Articular | x | 5 | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones** |
| 2.ACTIVIDAD CARDIO | Cambio | x | 5 | |
| 2. ESTIRAMIENTO | Saltar | x | 5 | |
| 3. JUEGOS PREDEPORTIVOS | Reacciòn | x | 5 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| 1. Juego de quemados | Fuerza | Maxima | | | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones** |
| 2. Por parejas empujar el uno al otro | | Explosiva | **X** | 5 | |
| 3. Por parejas detener el avance del uno al otro | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. juego de relevo con y sin obstaculos | | Anaerobica | **X** | 5 | |
| 5 | Velocidad | Maxima | **X** | 5 | |
| 6 | | Desplazamiento | | | |
| 7 | | Reacciòn | | | |
| 8 | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9 | | Dinamica | X | 10 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Recorrer el campo de juego | Acoplamiento | **X** | 5 | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones** |
| 2. Jugar con el balon, dominandolo | Ritmo | X | 5 | |
| 3. Competir con adversarios en el trasporte del balon | Equilibrio | X | 10 | |
| 4. Realizar un partido de competencia | Orientación | X | 5 | |
| 5 | Diferenciación | X | 5 | |
| 6 | Reacción | X | 10 | |
| 7 | Adaptación | X | 5 | |
| 8 | Patrones Basicos de Movimiento | X | 20 | |

PARTE CENTRAL-PARTE 2

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1.PARTIDOS DE MEDIO CAMPO** | | **X** | | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones** |
| **2.PARTIDOS DE CAMPO COMPLETO** | | **X** | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |

PARTE FINAL

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | Actividad | |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | ESTIRAR LOS MUSCULOS | **MATERIALES Y RECURSO: Conos, platillos y balones** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 5 | PREGUNTAS DE DUDAS SDE LA CLASE | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 13-oct-21 | **Lugar:** Anolaima | **Municipio:** Corralejas | **Hora:** 4 pm - 6 pm | **N° de sesión:** 31 | **N° de semana:** 11 |
| **Nombre del Formador:** Pablo Emilio Forero Roa | | | **N° de deportistas:** 39 | | **Edades:** 13-17 |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

**Objetivo General:** Enseñar al jugador los diferentes tipo de sistemas de juego y ocaciones que pueden presentarse en un partido de competencia

**Objetivo Especifico:** PERFECCIONAR la precision, movilidad, rapidez y eficacia a la hora de jugar y poder resolver las diferentes siatuaciones que se presentan en la competencia

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** Darle a conocer al jugador los linamientos, reglamentos y situaciones que se le puden presentar en el juego, como poder mejorar, aprender y evolucionar en este deporte como lo es el futbol de salon

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. presentacion del profesor y charla sobre los objetivos a alcanzar, desarrollar y perfeccionar** | Introduccion a la clase | | 10 | **MATERIALES Y RECURSO** |
| **2. verificacion de jugadores** | llamado a lista | | 2 | |
| **3. estiramiento del tren inferior y superior** | Movilidad Articular | | 4 | |
| **4. juegos ludicos pre-centrenamiento** | Calentamiento | | 4 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. ejercicios de fuerza maxima por parejas, grupos o individuales** | Fuerza | Maxima | **x** | 10 | **MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos** |
| **2. trabajos de fuerza explosiva por parejas grupos e individuales** | | Explosiva | **x** | 10 | |
| 3 | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.ejercicios de resistencia anaerobica por grupos, parejas e individuales** | | Anaerobica | **x** | 10 | |
| **5. trabajos de velocidad maxima por grupos, parejas e individuales** | Velocidad | Maxima | **x** | 10 | |
| **6. ejercicios de velocidad maxima por parejas e individuales** | | Desplazamiento | **x** | 10 | |
| **7. ejercicios de velocidad de reaccion por parejas** | | Reacciòn | **x** | 10 | |
| 8 | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9 | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Acoplamiento | | | **MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos** |
| **2.trabajos de ritmo por grupos y parejas** | Ritmo | x | 10 | |
| 3 | Equilibrio | | | |
| 4 | Orientación | | | |
| 5 | Diferenciación | | | |
| 6 | Reacción | | | |
| 7 | Adaptación | | | |
| **8. trabajos de patrones basicos de movimiento por parejas e individuales** | Patrones Basicos de Movimiento | x | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. tabajos de 3vs2 - 4vs3- 2vs3 - 3vs4 para mejorar el juego en espacio reducido para despues aplicarlo en comptencia y espacios amplios** | **eficacia, precision, movilidad,tecnica, conduccion,** | **posicionamiento, adaptacion** | **10** | **MATERIALES Y RECURSO conos, balones, platillos y hexagonos** |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | Actividad | |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | estiramiento post entrenamiento | **MATERIALES Y RECURSO** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | charla sobre cosas por mejorar | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 3 | charla sobre la clase y cosas por mejorar sobre el profesor y jugadores | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 14-oct-21 | **Lugar: Anolaima** | **Municipio: Anolaima** | **Hora: 7 pm - 9 pm** | **N° de sesión: 32** | **N° de semana: 11** |
| **Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa** | | | **N° de deportistas: 39** | | **Edades: 13-17** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

**Objetivo General: Desarrollar las capacidades coordinativas básicas del futbol de salón**

**Objetivo Especifico: Ubicar a los jugadores en una posicion de acuerdo a sus habilidades y desarrollar sus competencias y capacidades fisicas**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. Explicación del tema** | Introduccion a la clase | x | 5 | **MATERIALES Y RECURSO : Planilla de asistencia** |
| **2. llamado a lista** | llamado a lista | x | 5 | |
| | Movilidad Articular | x | 5 | |
| **4. Trote suave en punto fijo con estiramiento** | Calentamiento | x | 5 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | Capacidades Fisicas | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| **1. SENTADILLAS** | Fuerza | Maxima | X | 10 | **MATERIALES Y RECURSO : CONOS O PLATILLOS, BALON** |
| | | Explosiva | | | |
| | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | X | 20 | |
| | Velocidad | Maxima | X | 10 | |
| **6. TIJERAS** | | Desplazamiento | | | |
| **7. PESAS** | | Reacciòn | | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | Capacidades Coordinativas | | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| | Acoplamiento | | | |
| **2. RELEVOS TERMINANDO CON PASE DE BALON** | Ritmo | **X** | 15 | **MATERIALES Y RECURSO: CONOS O PLATILLOS, BALON** |
| | Equilibrio | | | |
| | Orientación | | | |
| | Diferenciación | | | |
| **6. COMPETIR CON ADVERSARIOS EL TRANSPORTE DE BALON** | Reacción | **X** | 15 | |
| | Adaptación | | | |
| | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. PARTIDO DE APLICACIÓN JUEGO 4-0** | | **X** | **20** | **MATERIALES Y RECURSO: CONOS O PLATILLOS, BALON** |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | **Tiempo 10 MIN** | Actividad | |
|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | 5 | Elongacion en tren inferior y superior | **MATERIALES Y RECURSO** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | 5 | Charla de refuerzo sobre valores sociales | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 19-oct-21** | **Lugar: Anolaima** | **Municipio: Anolaima** | **Hora: 4 pm - 6 pm** | **N° de sesión: 33** | **N° de semana: 12** |
| **Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa** | | | **N° de deportistas: 39** | | **Edades: 13-17** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

**Objetivo General:** Trabajo de fundamentos tecnicos sin balon

**Objetivo Especifico:** Trabajo y manejo en la velocidad en los desplazamientos

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** Perfeccionar los desplazamientos sin balón

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO: Listado de asistencia** |
|---|---|---|---|---|
| 1. Explicación de las actividades y asistencia | Introducción a la clase | **x** | 5 | |
| 2. Movilidad articular céfalo- caudal | llamado a lista | **x** | 3 | |
| 3. Activación (cogidas) | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| 4. Estiramiento | Calentamiento | **x** | 7 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Manejo del cuerpo y de los desplazamientos | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| 2. Velocidad de reaccion | Fuerza | Maxima | **x** | 10 | **MATERIALES Y RECURSOS: conos, aros balones** |
| 3. Cambios de direccion compuesto | | Explosiva | **x** | 10 | |
| | Resistencia | Aerobica | **x** | 5 | |
| **5.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **x** | 10 | |
| **7.** | | Reacciòn | **x** | 5 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Conduce balón hasta llegar al cono que tiene en frente, lo elude y remata a porteria | **X** | | **10** | **MATERIALES Y RECURSO: Balón, conos** |
| 2. Realiza regates y fintas eludiendo una fila de conos, | **X** | | **10** | |
| 3 Sistema de juego 3-1 | | **X** | **10** | |
| 4. Formas jugadas 5vs 5 | **X** | **X** | **20** | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 4 | Músculos Caudo-cefalico | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 3 | Inculcar la importancia de los valores | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 3 | Motivación y correcciones de los ejercicios | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 20-oct-21 | **Lugar: Corralejas** | **Municipio: Anolaima** | **Hora: 4 pm - 6 pm** | **N° de sesión: 34** | **N° de semana: 12** |
| **Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa** | | | **N° de deportistas: 39** | | **Edades: 13-17** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

**Objetivo General: trabajar ejercicios de recuperacion**

**Objetivo Especifico: realizar ejercicios de estiramiento pasivo y activo para la recuperacion de los deportistas**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Identificar y perfeccionar sistemas de juegos 3-1**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | |
|---|---|---|---|---|
| 1. presentación y explicacion de objetivos | Introduccion a la clase | X | 5 | MATERIALES Y RECURSO |
| 2. verificacion estado de salud | llamado a lista | X | 5 | |
| 3. movilidad articular activa, en caminata | Movilidad Articular | X | 3 | |
| 4. actividades grupales | Calentamiento | X | 7 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. trabajo aerobico de baja intensidad | Fuerza | Maxima | | 15 | |
| 2. ejercicios mentales y juegos tradicionales | | Explosiva | | 10 | |
| 3. trabajo de recuperacion con balon | Resistencia | Aerobica | x | 20 | conos |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | 10 | |
| | | Desplazamiento | x | | |
| | | Reacciòn | | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | 15 | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | |
|---|---|---|---|---|
| | Acoplamiento | | | |
| | Ritmo | | | |
| | Equilibrio | | | MATERIALES Y RECURSO |
| | Orientación | x | | |
| | Diferenciación | | | |
| | Reacción | | | |
| | Adaptación | x | | |
| | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | |
|---|---|---|---|---|
| circuito pase y remate | X | | | |
| circuito 2 Control dirigido pase y remate | X | | | balones, conos |
| Sistema de juego | | X | 10 | |
| Formas jugadas 5 vs 5 | X | X | 10 | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | cefalo caudal | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | explicacion y mediacion de los mismos | MATERIALES Y RECURSO |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 3 | verificacion de objetivos propuestos | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 21-oct-21** | **Lugar: Anolaima** | **Municipio: Anolaima** | **Hora: 7 pm - 9 pm** | **N° de sesión: 35** | **N° de semana: 12** |
| **Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa** | | | **N° de deportistas: 39** | | **Edades: 13-17** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

**Objetivo General: trabajar aspectos tacticos del juego**

**Objetivo Especifico: identificar ejercicios fisicos y tecnicos en ataque y defensa**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Identoficar y perfeccionar los diferentes sistemas de juego**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. presentación y explicacion de objetivos** | Introduccion a la clase | X | 5 | **MATERIALES Y RECURSO** |
| **2. verificacion estado de salud** | llamado a lista | X | 5 | |
| **3. movilidad articular activa, en caminata** | Movilidad Articular | X | 3 | |
| **4. actividad recreo deportiva** | Calentamiento | X | 7 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | Capacidades Fisicas | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| **1. aplicación de ejercicios de rotacion y sistemas de juego** | Fuerza | Maxima | x | 10 | |
| **2. trabajo y perfeccionamiento de la pared, diagonales** | | Explosiva | x | 10 | |
| | Resistencia | Aerobica | x | 20 | **conos** |
| | | Anaerobica | | | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | x | 10 | |
| | | Reacciòn | x | 10 | |
| | Flexibilidad | Estatica | | | |
| | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | Capacidades Coordinativas | | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| | Acoplamiento | x | | |
| | Ritmo | x | | |
| | Equilibrio | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
| | Orientación | | | |
| | Diferenciación | | | |
| | Reacción | | | |
| | Adaptación | x | | |
| | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. actividades iniciales para marcaje** | **x** | | **10** | **balones, conos** |
| **2. actividades iniciales para fintas** | **x** | | **10** | |
| **3. Formas jugadas 5 vs 5** | **x** | **x** | **10** | |
| | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | Poximal a distal | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 3 | explicacion y mediacion de los mismos | **MATERIALES Y RECURSO** |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | verificacion de objetivos propuestos | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 26-oct-21 | **Lugar: Anolaima** | **Municipio: Anolaima** | **Hora: 4 pm - 6 pm** | **N° de sesión: 36** | **N° de semana: 13** |
| **Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa** | | | **N° de deportistas: 39** | | **Edades: 13-17** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

**Objetivo General:** Realizar ejercicios de conducción

**Objetivo Especifico:** Desarrollar la habilidad con pierna derecha y pierna izquierda

**Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):** Perfeccionar el control con la pierna inhabil

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | X | Autodisciplina | | Participación | |
| Honestidad | X | 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: Listado de asistencia |
|---|---|---|---|---|
| 1. Explicación de las actividades y asistencia | Introducción a la clase | x | 5 | |
| 2. Movilidad articular cefalocaudal (Espejo) | llamado a lista | x | 3 | |
| 3. Activación Fc. | Movilidad Articular | x | 5 | |
| 4. Estiramiento | Calentamiento | x | 7 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Físicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO: Balones, platillos, aros, vallas |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestación | | | |
| **1.** Circuito de conducción y pateo al arco | Fuerza | Máxima | X | 10 | |
| **2.** Ejercicio en grupo de tres personas con el | | Explosiva | X | 10 | |
| **3.**Ejercicio de pase corte por todo el campo en | Resistencia | Aeróbica | x | 10 | |
| **4.** Circuito de pliometria | | Anaeróbica | x | 10 | |
| **5.** Ejercicios de velocidad de reacción y flexibilidad para | Velocidad | Máxima | x | 10 | |
| **6.** | | Desplazamiento | x | 10 | |
| **7.** | | Reacción | x | 10 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estática | X | 10 | |
| **9.** | | Dinámica | | | |

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

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Técnico | Táctico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO: Balones |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Partido para aplicar lo aprendido | | X | 10 | |
| **2.** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 4 | Músculos Caudo-cefalico | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 3 | Inculcar la importancia de los valores | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 3 | Motivación y correcciones de los ejercicios | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 27-oct-21** | **Lugar: Corralejas** | **Municipio: Anolaima** | **Hora: 4 pm - 6 pm** | **N° de sesión: 37** | **N° de semana: 13** |
| **Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa** | | | **N° de deportistas: 39** | | **Edades: 13-17** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

**Objetivo General: trabajar acciones combinadas con y sin balon**

**Objetivo Especifico: realizar trabajos integrados con y sin balon**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Identificar los sistemas defensivos**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. presentación y explicacion de objetivos** | Introduccion a la clase | X | 5 | **MATERIALES Y RECURSO** |
| **2. verificacion estado de salud** | llamado a lista | X | 5 | |
| **3. movilidad articular activa, en caminata** | Movilidad Articular | X | 3 | |
| **4. ludica grupal** | Calentamiento | X | 7 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | Capacidades Fisicas | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| **1. dominio del balon con las superficies de contacto** | Fuerza | Maxima | x | 10 | **conos** |
| **2. recepcion y pase** | | Explosiva | x | 10 | |
| **3. posicionamiento en el campo de juego** | Resistencia | Aerobica | x | 10 | |
| | | Anaerobica | x | 10 | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | x | 10 | |
| | | Reacciòn | | 10 | |
| | Flexibilidad | Estatica | x | | |
| | | Dinamica | x | | |

| **ACTIVIDADES** | Capacidades Coordinativas | | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| | Acoplamiento | | | |
| | Ritmo | | | |
| | Equilibrio | | | |
| | Orientación | x | 10 | **MATERIALES Y RECURSO** |
| | Diferenciación | | | |
| | Reacción | | | |
| | Adaptación | x | 10 | |
| | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. conduccion del balon** | | | **5** | **balones, conos** |
| **2. trabajo en circuito sin balon** | | | **5** | |
| | | | | |
| | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | cefalo caudal | **MATERIALES Y RECURSO** |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 3 | explicacion y mediacion de los mismos | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 2 | verificacion de objetivos propuestos | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha: 28-oct-21** | **Lugar: Anolaima** | **Municipio: Anolaima** | **Hora: 7 pm - 9 pm** | **N° de sesión: 38** | **N° de semana: 13** |
| **Nombre del Formador: Pablo Emilio Forero Roa** | | | **N° de deportistas: 39** | | **Edades: 13-17** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

**Objetivo General: trabajar capacidad aerobica**

**Objetivo Especifico: clase de actividad fisica musicalizada**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

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

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | |
|---|---|---|---|---|
| **1. presentación y explicacion de objetivos** | Introduccion a la clase | X | 5 | **MATERIALES Y RECURSO** |
| **2. verificacion estado de salud** | llamado a lista | X | 5 | |
| **3. movilidad articular activa, en caminata** | Movilidad Articular | X | 3 | |
| **4. ludica grupal** | Calentamiento | X | 7 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | Capacidades Fisicas | | | **Tiempo 90 MIN** | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| **1. actividad fisica musicalizada** | Fuerza | Maxima | | 10 | |
| **2. trabajo aerobico anaerobico** | | Explosiva | | | |
| **3. desarrollo de la felixibilidad** | Resistencia | Aerobica | | | **espacio delimitador, bafle amplificador** |
| | | Anaerobica | | 10 | |
| | Velocidad | Maxima | | | |
| | | Desplazamiento | | 10 | |
| | | Reacciòn | | | |
| | Flexibilidad | Estatica | | 10 | |
| | | Dinamica | | 10 | |

| **ACTIVIDADES** | Capacidades Coordinativas | | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| | Acoplamiento | | | |
| | Ritmo | x | 10 | |
| | Equilibrio | x | | **MATERIALES Y RECURSO** |
| | Orientación | | | |
| | Diferenciación | | | |
| | Reacción | | | |
| | Adaptación | | | |
| | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **2 vs 2** | **X** | | **10** | |
| **3 vs 2** | **X** | | **10** | |
| **Sistemas defensivos** | | **X** | **10** | |
| **Formas jugadas 5 vs 5** | **X** | **X** | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | | 5 | cefalo caudal | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 2 | explicacion y mediacion de los mismos | **MATERIALES Y RECURSO** |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | 3 | verificacion de objetivos propuestos | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

| FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA | |
|---|---|
| **FORMADOR** | PABLO EMILIO FORERO ROA |
| **MES** | OCTUBRE |
| **DEPORTE** | FÚTBOL DE SALÓN |
| **MUNICIPIO** | ANOLAIMA |
| **N° CONTRATO** | 654 de 2021 |
| **SITIO DE ENTRENAMIENTO** | ANOLAIMA Y CORRALEJAS |
| **NIVEL** | PERFECCIONAMIENTO |

| **EVIDENCIA FOTOGRAFICA** | **DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES** |
|---|---|
|  | Sesión de entrenamiento 5 de octubre en Anolaima, se realizan recorridos por el campo de juego para que su acoplamiento en los posicionamientos sea más fácil a la hora de la competencia. |
|  | Sesión de entrenamiento 6 de octubre en Corralejas, deben realizar dominio del balón con todas las extremidades del cuerpo individual y luego por parejas. |
|  | Sesión de entrenamiento 7 de octubre en Anolaima, se realiza trabajos de coordinación con juegos lúdicos involucrando a todos los participantes del entrenamiento. |
|  | Sesión de entrenamiento 12 de octubre en Anolaima, se realizan competencia de transporte del balón con planta de pie a lo largo del campo evidenciando el manejo del mismo con pierna hábil. |
|  | Sesión de entrenamiento 13 de octubre en Corralejas, se realiza ejercicios de velocidad y reacción por parejas para analizar la comprensión de juego en conjunto. |
|  | Sesión de entrenamiento 14 de octubre en Anolaima, se hacen trabajos de reacción en parejas y el que pierda deberá hacer sentadillas como ejercicio adicional para que pueda mejorar fortalecimiento de pierna. |

| | |
|---|---|
|  | Sesión de entrenamiento 19 de octubre en Anolaima, se realiza conducción de balón eludiendo el obstáculo que tiene en frente y remata el arco con pierna hábil, luego lo realiza por el lado contrario con pierna inhábil. |
|  | Sesión de entrenamiento 20 de octubre en Corralejas, se realizan juegos de rapidez mental y reacción al dar la instrucción necesaria para que se dirijan al sitio indicado. |
|  | Sesión de entrenamiento 21 de octubre en Anolaima, se realiza ejercicios de rotación y trabajo táctico en el campo de juego para luego aplicar en el juego. |
|  | Sesión de entrenamiento 26 de octubre en Anolaima, se realiza trabajo de enfrentamientos uno contra uno buscando anotar en el arco contrario y viceversa, ataque versus defensa. |
|  | Sesión de entrenamiento 27 de octubre en Corralejas, se hace trabajo de recepción y envío de balón en todo el campo de juego siempre con movimiento de cada jugador al enviar el balón. |
|  | Sesión de entrenamiento 28 de octubre en Anolaima, se hacen trabajos de movimientos en el terreno de juego buscando que cada uno mejore su flexibilidad. |

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**PLAN MENSUAL DE CLASE**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES** | | | | **OCTUBRE** | | **MUNICIPIO: ANOLAIMA** | |
| **LUGAR:** | | | | **REVENTONES, ANOLAIMA** | | **HORARIO DE PRACTICA:** | LUNES Y MIERCOLES 2-4<br>JUEVES 3-5 |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÒN** | |
| **CLASES** | | | | **SEMANA 1** | | **SEMANA 2** | **SEMANA 3** | **SEMANA 4** |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | X | | X | | |
| | | | RESPONSABILIDAD | X | | | X | X |
| | | | COMPAÑERISMO | | | X | | X |
| | | | JUSTICIA | X | | | X | |
| | | | COOPERACION | | | x | | X |
| | | | LEALTAD | X | | X | X | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | | | | X | X |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | X | | | X | |
| | | | OBEDIENCIA | X | | X | | X |
| | | | AUTODISCIPLINA | | | | | |
| | | | PARTICIPACIÓN | | | X | X | X |
| | | | PERSEVERANCIA | X | | | | X |
| | | | AUTODOMINIO | | | | X | |
| | | | RECOMPENSA | X | | | | |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCION | X | | X | X | X |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | X | | X | X | X |
| | | | CALENTAMIENTO | X | | X | X | X |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | X | | | | X |
| | | | RITMO | | | X | X | |
| | | | EQUILIBRIO | X | | X | X | |
| | | | ORIENTACION | | | | X | X |
| | | | DIFERENCIACION | X | | X | | |
| | | | REACCIÓN | X | | | X | X |
| | | | ADAPTACIÓN | | | X | | X |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | | X | X | X |
| | | | VELOCIDAD | X | | | X | X |
| | | | FLEXIBILIDAD | X | | X | X | X |
| | | | RESISTENCIA | X | | X | | |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | CONDUCCIÓN | | | | X | X |
| | | | DIBLING | X | | X | X | |
| | | | SAQUE | X | | X | | X |
| | | | CONTROL | X | | X | X | X |
| | | ELEMENTOS TACTICOS | POSICIONAMIENTO | X | | X | X | X |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | | | | X | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | | | |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | X | | | | X |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | | X | | |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | X | | X | X | X |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | X | | X | X | X |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**PLAN MENSUAL DE CLASE**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES** | | | | **OCTUBRE** | **MUNICIPIO: ANOLAIMA** | | |
| **LUGAR:** | | | | **CORRALEJAS - ANOLAIMA** | **HORARIO DE PRACTICA:** LUNES 4-6 MARTES 2-4 JUEVES 5-7 | | |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÓN** | **FUNDAMENTACIÒN** X | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **CLASES** | | | | **SEMANA 1** | **SEMANA 2** | **SEMANA 3** | **SEMANA 4** |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | X | | X | |
| | | | RESPONSABILIDAD | | X | | X |
| | | | COMPAÑERISMO | X | | | X |
| | | | JUSTICIA | | X | X | |
| | | | COOPERACION | | | X | X |
| | | | LEALTAD | X | X | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | X | | X | X |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | X | | | |
| | | | OBEDIENCIA | | X | X | |
| | | | AUTODISCIPLINA | X | | X | X |
| | | | PARTICIPACIÓN | | X | X | |
| | | | PERSEVERANCIA | | X | | X |
| | | | AUTODOMINIO | X | | | X |
| | | | RECOMPENSA | | | | X |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | X | X | X | X |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | X | X | X | X |
| | | | CALENTAMIENTO | X | X | X | X |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | X | X | X | |
| | | | RITMO | X | | | X |
| | | | EQUILIBRIO | X | X | X | |
| | | | ORIENTACION | X | X | | |
| | | | DIFERENCIACION | | | X | X |
| | | | REACCIÓN | | | X | X |
| | | | ADAPTACIÓN | | X | | X |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | X | X | |
| | | | VELOCIDAD | X | X | | X |
| | | | FLEXIBILIDAD | X | | X | |
| | | | RESISTENCIA | | | | X |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | CONDUCCION | | X | | X |
| | | | CONTROL | X | | X | |
| | | | PRECISION | | X | X | |
| | | | PASES | X | | | X |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | POSICIONAMIENTO | X | X | X | X |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | | | | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | | X |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | X | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | | X | | |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | | X | |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | X | X | X | X |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | X | X | X | X |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

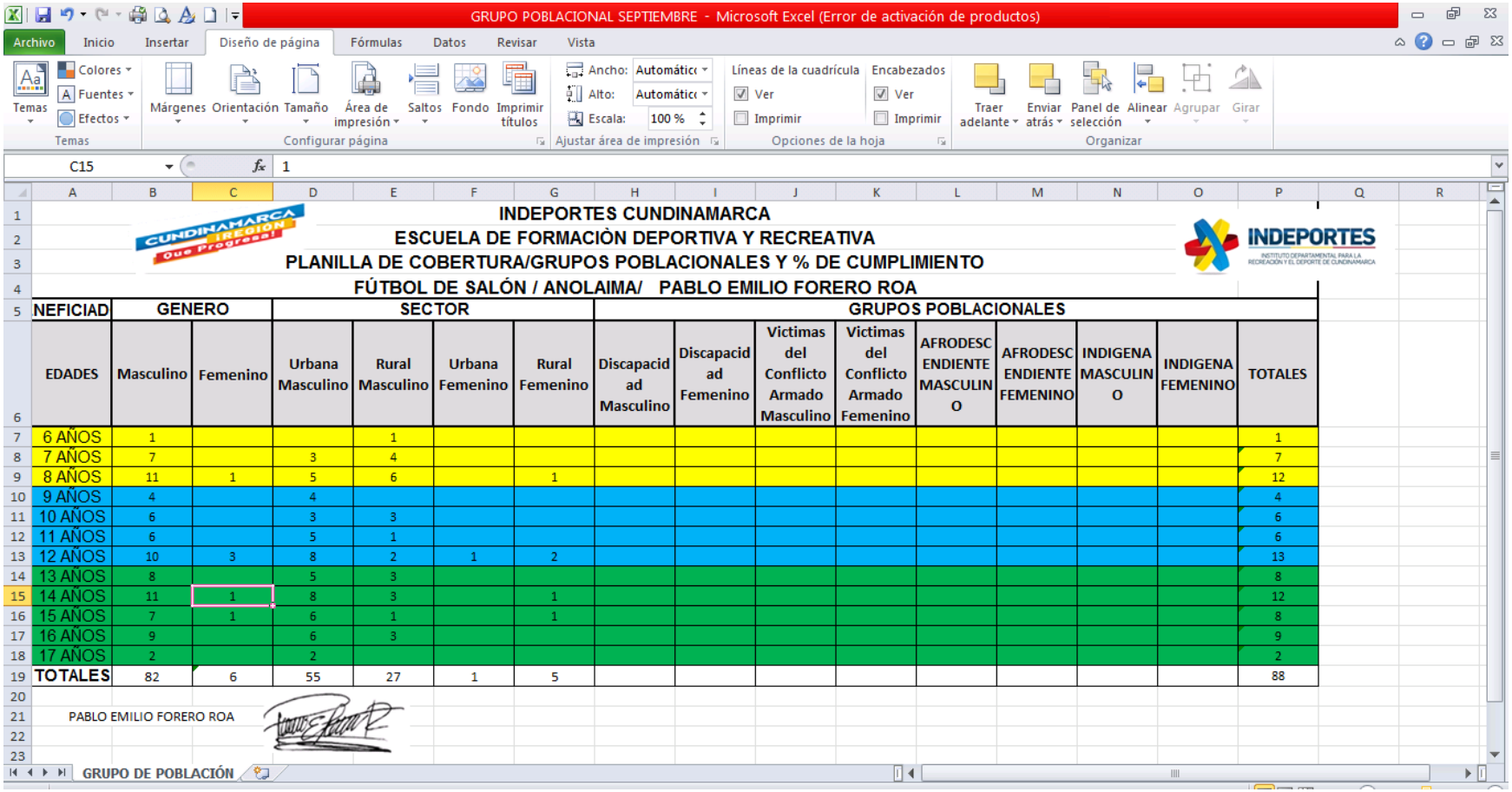
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**PLAN MENSUAL DE CLASE**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES** | | | | **OCTUBRE** | **MUNICIPIO: ANOLAIMA** | | |
| **LUGAR:** | | | | **CORRALEJAS-ANOLAIMA** | **HORARIO DE PRACTICA:** MARTES 4-6 MIERCOLES 4-6 JUEVES 7-9 | | |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÓN** | **FUNDAMENTACIÒN** | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |
| **CLASES** | | | | **SEMANA 1** | **SEMANA 2** | **SEMANA 3** | **SEMANA 4** |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | | | X | X |
| | | | RESPONSABILIDAD | X | X | | |
| | | | COMPAÑERISMO | X | | X | |
| | | | JUSTICIA | | X | | X |
| | | | COOPERACION | X | | X | |
| | | | LEALTAD | | X | | X |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | | | X | X |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | X | | | X |
| | | | OBEDIENCIA | X | X | | |
| | | | AUTODISCIPLINA | | X | | X |
| | | | PARTICIPACIÓN | X | | X | |
| | | | PERSEVERANCIA | | X | | X |
| | | | AUTODOMINIO | | | X | X |
| | | | RECOMPENSA | | | X | |
| | PARTE INICIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | X | X | X | X |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | X | X | X | X |
| | | | CALENTAMIENTO | X | X | X | X |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | X | | | X |
| | | | RITMO | X | X | X | |
| | | | EQUILIBRIO | | X | | X |
| | | | ORIENTACION | | X | X | X |
| | | | DIFERENCIACION | X | | X | |
| | | | REACCIÓN | | X | | X |
| | | | ADAPTACIÓN | X | | X | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | X | | X |
| | | | VELOCIDAD | X | | X | |
| | | | FLEXIBILIDAD | | X | X | |
| | | | RESISTENCIA | X | | | X |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | REMATE | | X | | X |
| | | | CONDUCCION | X | | X | |
| | | | DRIBLING | | X | | X |
| | | | PASES | X | | X | |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | DEFENSA | | X | X | |
| | | | SISTEMA | X | X | | X |
| | | | ATAQUE | X | | X | X |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | X | | X | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | X | | X |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | X | | X | |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | X | | X |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | X | X | X | X |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | X | X | X | X |

**FIRMA FORMADOR:**




| 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 |
| 6 AÑOS | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | 1 |
| 7 AÑOS | 7 | | 3 | 4 | | | | | | | | | | | 7 |
| 8 AÑOS | 11 | 1 | 5 | 6 | | 1 | | | | | | | | | 12 |
| 9 AÑOS | 4 | | 4 | | | | | | | | | | | | 4 |
| 10 AÑOS | 6 | | 3 | 3 | | | | | | | | | | | 6 |
| 11 AÑOS | 6 | | 5 | 1 | | | | | | | | | | | 6 |
| 12 AÑOS | 10 | 3 | 8 | 2 | 1 | 2 | | | | | | | | | 13 |
| 13 AÑOS | 8 | | 5 | 3 | | | | | | | | | | | 8 |
| 14 AÑOS | 11 | 1 | 8 | 3 | | 1 | | | | | | | | | 12 |
| 15 AÑOS | 7 | 1 | 6 | 1 | | 1 | | | | | | | | | 8 |
| 16 AÑOS | 9 | | 6 | 3 | | | | | | | | | | | 9 |
| 17 AÑOS | 2 | | 2 | | | | | | | | | | | | 2 |
| TOTALES | 82 | 6 | 55 | 27 | 1 | 5 | | | | | | | | | 88 |

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
# "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

### NIVEL: FUNDAMENTACION

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | PESO CORPORAL KG | | | | | ESTATURA DE PIE CMS. | | | | | ESTATURA SENTADO CMS. | | | | | ENVERGADURA CMS. | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # |
| 1 | | Andres Felipe Vera | 12 | | 3 | 3 | : | | 1 | 3 | 1 | : | | | 7 | 0 | : | | 1 | 4 | 3 | : | |
| 2 | | Sofia Ayala | 12 | | 4 | 8 | : | | 1 | 3 | 5 | : | | | 7 | 4 | : | | 1 | 5 | 6 | : | |
| 3 | | Juan David Pinzon | 10 | | 3 | 6 | : | | 1 | 3 | 3 | : | | | 7 | 2 | : | | 1 | 4 | 8 | : | |
| 4 | | Daniel Santiago Ayala | 11 | | 5 | 0 | : | | 1 | 6 | 3 | : | | | 9 | 0 | : | | 1 | 6 | 4 | : | |
| 5 | | Yonaiquer Alexander Bracho | 11 | | 3 | 4 | : | | 1 | 4 | 8 | : | | | 7 | 5 | : | | 1 | 5 | 6 | : | |
| 6 | | Juan Nicolas Cruz | 11 | | 4 | 1 | : | | 1 | 3 | 2 | : | | | 8 | 2 | : | | 1 | 5 | 0 | : | |
| 7 | | Angel Castillo | 12 | | 4 | 5 | : | | 1 | 3 | 6 | : | | | 8 | 5 | : | | 1 | 4 | 7 | : | |
| 8 | | Kevin Gutieres | 9 | | 3 | 3 | : | | 1 | 4 | 8 | : | | | 7 | 4 | : | | 1 | 4 | 9 | : | |
| 9 | | Alisson Forero | 12 | | 4 | 4 | : | | 1 | 4 | 8 | : | | | 7 | 5 | : | | 1 | 5 | 6 | : | |
| 10 | | Ediberto Romero Ruiz | 11 | | 4 | 1 | : | | 1 | 3 | 8 | : | | | 7 | 2 | : | | 1 | 4 | 6 | : | |
| 11 | | David Santiago Cardenas | 11 | | 4 | 2 | : | | 1 | 4 | 9 | : | | | 7 | 5 | : | | 1 | 4 | 3 | : | |
| 12 | | Cristian Casallas | 10 | | 5 | 8 | : | | 1 | 6 | 6 | : | | | 8 | 2 | : | | 1 | 6 | 8 | : | |
| 13 | | David Garcia | 12 | | 4 | 6 | : | | 1 | 5 | 7 | : | | | 8 | 1 | : | | 1 | 6 | 1 | : | |
| 14 | | Juan Rojas | 12 | | 3 | 8 | : | | 1 | 5 | 1 | : | | | 7 | 6 | : | | 1 | 5 | 6 | : | |
| 15 | | Brayan Osorio | 12 | | 4 | 8 | : | | 1 | 6 | 6 | : | | | 8 | 2 | : | | 1 | 6 | 8 | : | |
| 16 | | Joseph Stewen Moreno | 12 | | 4 | 2 | : | | 1 | 4 | 7 | : | | | 7 | 5 | : | | 1 | 4 | 3 | : | |
| 17 | | Julian Felipe Rodriguez | 10 | | 3 | 9 | : | | 1 | 5 | 3 | : | | | 7 | 2 | : | | 1 | 4 | 6 | : | |
| 18 | | Jose Manuel Rico | 12 | | 5 | 1 | : | | 1 | 6 | 5 | : | | | 7 | 8 | : | | 1 | 6 | 9 | : | |
| 19 | | Jose Alejandro Mateus | 10 | | 4 | 3 | : | | 1 | 6 | 1 | : | | | 8 | 5 | : | | 1 | 6 | 5 | : | |
| 20 | | Brayan Steven Caro | 12 | | 5 | 5 | : | | 1 | 6 | 3 | : | | | 8 | 2 | : | | 1 | 6 | 0 | : | |
| 21 | | Nicolas Barbosa | 10 | | 4 | 6 | : | | 1 | 6 | 6 | : | | | 9 | 2 | : | | 1 | 7 | 7 | : | |
| 22 | | Jose Luis Robayo | 12 | | 4 | 3 | : | | 1 | 5 | 7 | : | | | 8 | 1 | : | | 1 | 6 | 1 | : | |
| 23 | | Junior Ramirez | 12 | | 5 | 0 | : | | 1 | 6 | 1 | : | | | 7 | 9 | : | | 1 | 5 | 9 | : | |
| 24 | | Divier Acosta | 9 | | 3 | 8 | : | | 1 | 5 | 5 | : | | | 6 | 9 | : | | 1 | 4 | 2 | : | |
| 25 | | Gisell Cardenas | 10 | | 3 | 9 | : | | 1 | 6 | 5 | : | | | 8 | 9 | : | | 1 | 7 | 4 | : | |
| 26 | | Tomas Torres | 12 | | 4 | 1 | : | | 1 | 4 | 8 | : | | | 7 | 7 | : | | 1 | 4 | 1 | : | |
| 27 | | Karen Julieth Ruiz | 12 | | 3 | 8 | : | | 1 | 5 | 2 | : | | | 7 | 4 | : | | 1 | 4 | 6 | : | |
| 28 | | Dominik Andres Lozada | 11 | | 4 | 5 | : | | 1 | 5 | 1 | : | | | 7 | 7 | : | | 1 | 4 | 8 | : | |
| 29 | | Juan Angel Villamil | 10 | | 4 | 3 | : | | 1 | 6 | 1 | : | | | 8 | 5 | : | | 1 | 7 | 0 | : | |

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
# "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

### NIVEL: FUNDAMENTACION

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | S. RUN 1 INTENTO | | | S. RUN 2 INTENTO | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | TIEMPO | | | TIEMPO | | |
| | | | | MIN | SEG | M/SEG | MIN | SEG | M/SEG |
| 1 | | Andres Felipe Vera | 12 | | 12 | 32 | | 12 | 65 |
| 2 | | Sofia Ayala | 12 | | 12 | 47 | | 11 | 59 |
| 3 | | Juan David Pinzon | 10 | | 11 | 82 | | 12 | 10 |
| 4 | | Daniel Santiago Ayala | 11 | | 11 | 16 | | 11 | 18 |
| 5 | | Yonalquer Alexander Bracho | 11 | | 12 | 10 | | 12 | 46 |
| 6 | | Juan Nicolas Cruz | 11 | | 12 | 89 | | 13 | 22 |
| 7 | | Angel Castillo | 12 | | 11 | 53 | | 11 | 45 |
| 8 | | Kevin Gutieres | 11 | | 12 | 28 | | 12 | 10 |
| 9 | | Alisson Forero | 12 | | 12 | 16 | | 12 | 32 |
| 10 | | Edilberto Romero Ruiz | 11 | | 11 | 88 | | 12 | 65 |
| 11 | | David Santiago Cardenas | 11 | | 12 | 10 | | 12 | 45 |
| 12 | | Cristian Casallas | 10 | | 11 | 35 | | 11 | 23 |
| 13 | | David Garcia | 12 | | 10 | 93 | | 10 | 91 |
| 14 | | Juan Rojas | 12 | | 11 | 89 | | 12 | 45 |
| 15 | | Brayan Osorio | 12 | | 12 | 65 | | 11 | 98 |
| 16 | | Joseph Stewen Moreno | 12 | | 12 | 11 | | 12 | 42 |
| 17 | | Julian Felipe Rodriguez | 10 | | 12 | 10 | | 13 | 45 |
| 18 | | Jose Manuel Rico | 12 | | 11 | 20 | | 11 | 18 |
| 19 | | Jose Alejandro Mateus | 10 | | 10 | 12 | | 10 | 23 |
| 20 | | Brayan Steven Caro | 12 | | 12 | 32 | | 12 | 68 |
| 21 | | Nicolas Barbosa | 10 | | 10 | 10 | | 10 | 32 |
| 22 | | Jose Luis Robayo | 12 | | 11 | 45 | | 11 | 89 |
| 23 | | Junior Ramirez | 12 | | 13 | 10 | | 12 | 98 |
| 24 | | Divier Acosta | 9 | | 11 | 85 | | 12 | 10 |
| 25 | | Gisell Cardenas | 10 | | 12 | 26 | | 13 | 10 |
| 26 | | Tomas Torres | 12 | | 12 | 10 | | 11 | 59 |
| 27 | | Karen Julieth Ruiz | 12 | | 12 | 34 | | 12 | 25 |
| 28 | | Dominik Andres Lozada | 11 | | 12 | 23 | | 12 | 56 |
| 29 | | Juan Angel Villamil | 10 | | 12 | 74 | | 12 | 13 |
| 30 | | | | | | | | | |




# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
# CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA




## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

## NIVEL: FUNDAMENTACION

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | ALTURA INICIAL | | | | | S. VERTICAL 1 INTENTO CMS. | | | | | S. VERTICAL 2 INTENTO CMS. | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # |
| 1 | | Andres Felipe Vera | 12 | 1 | 7 | 9 | : | | | 2 | 4 | : | | | | | : | |
| 2 | | Sofia Ayala | 12 | 1 | 8 | 3 | : | | | 3 | 6 | : | | | | | : | |
| 3 | | Juan David Pinzon | 10 | 1 | 7 | 3 | : | | | 3 | 2 | : | | | | | : | |
| 4 | | Daniel Santiago Ayala | 11 | 1 | 9 | 1 | : | | | 2 | 0 | : | | | | | : | |
| 5 | | Yonalquer Alexander Bracho | 11 | 1 | 7 | 6 | : | | | 1 | 8 | : | | | | | : | |
| 6 | | Juan Nicolas Cruz | 11 | 1 | 7 | 5 | : | | | 2 | 2 | : | | | | | : | |
| 7 | | Angel Castillo | 12 | 1 | 8 | 6 | : | | | 2 | 7 | : | | | | | : | |
| 8 | | Kevin Gutieres | 11 | 1 | 8 | 8 | : | | | 2 | 3 | : | | | | | : | |
| 9 | | Alisson Forero | 12 | 1 | 7 | 2 | : | | | 2 | 6 | : | | | | | : | |
| 10 | | Ediberto Romero Ruiz | 11 | 1 | 7 | 2 | : | | | 2 | 1 | : | | | | | : | |
| 11 | | David Santiago Cardenas | 11 | 1 | 7 | 3 | : | | | 1 | 7 | : | | | | | : | |
| 12 | | Cristian Casallas | 10 | 1 | 7 | 3 | : | | | 2 | 4 | : | | | | | : | |
| 13 | | David Garcia | 12 | 1 | 8 | 2 | : | | | 2 | 7 | : | | | | | : | |
| 14 | | Juan Rojas | 12 | 1 | 7 | 7 | : | | | 2 | 5 | : | | | | | : | |
| 15 | | Brayan Osorio | 12 | 1 | 7 | 2 | | | | 2 | 4 | : | | | | | : | |
| 16 | | Joseph Stewen Moreno | 12 | 1 | 6 | 8 | | | | 1 | 8 | : | | | | | : | |
| 17 | | Julian Felipe Rodriguez | 10 | 1 | 6 | 7 | | | | 2 | 1 | : | | | | | : | |
| 18 | | Jose Manuel Rico | 12 | 1 | 8 | 0 | : | | | 2 | 3 | : | | | | | : | |
| 19 | | Jose Alejandro Mateus | 10 | 1 | 7 | 8 | : | | | 2 | 2 | : | | | | | : | |
| 20 | | Brayan Steven Caro | 12 | 1 | 8 | 3 | : | | | 2 | 5 | : | | | | | : | |
| 21 | | Nicolas Barbosa | 10 | 1 | 7 | 9 | : | | | 2 | 9 | : | | | | | : | |
| 22 | | Jose Luis Robayo | 12 | 1 | 8 | 7 | : | | | 2 | 5 | : | | | | | : | |
| 23 | | Junior Ramirez | 12 | 1 | 7 | 9 | : | | | 1 | 9 | | | | | | | |
| 24 | | Divier Acosta | 9 | 1 | 6 | 5 | : | | | 2 | 3 | | | | | | | |
| 25 | | Gisell Cardenas | 10 | 1 | 7 | 5 | : | | | 1 | 9 | | | | | | | |
| 26 | | Tomas Torres | 12 | 1 | 8 | 3 | : | | | 3 | 1 | : | | | | | : | |
| 27 | | Karen Julleth Ruiz | 12 | 1 | 8 | 7 | : | | | 2 | 6 | : | | | | | : | |
| 28 | | Dominik Andres Lozada | 11 | 1 | 6 | 9 | : | | | 2 | 1 | : | | | | | : | |
| 29 | | Juan Angel Villamil | 10 | 1 | 6 | 3 | : | | | 1 | 8 | : | | | | | : | |
| 30 | | | | | | | : | | | | | : | | | | | : | |

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
# "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

## NIVEL: FUNDAMENTACION

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | S. HORIZONTAL | | | | | S. HORIZONTAL 1 INTENTO | | | | | S. HORIZONTAL 2 INTENTO | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | CMS. | | | | | CMS. | | | | | CMS. | | | | |
| | | | | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # |
| 1 | | Andres Felipe Vera | 12 | 1 | 3 | 5 | : | | 1 | 3 | 0 | : | | 1 | 3 | 5 | : | |
| 2 | | Sofia Ayala | 12 | 1 | 2 | 1 | : | | 1 | 2 | 1 | : | | 1 | 1 | 9 | : | |
| 3 | | Juan David Pinzon | 10 | 1 | 3 | 4 | : | | 1 | 3 | 4 | : | | 1 | 3 | 2 | : | |
| 4 | | Daniel Santiago Ayala | 11 | 1 | 4 | 0 | : | | 1 | 3 | 5 | : | | 1 | 4 | 0 | : | |
| 5 | | Yonalquer Alexander Bracho | 11 | 1 | 2 | 7 | : | | 1 | 1 | 0 | : | | 1 | 2 | 7 | : | |
| 6 | | Juan Nicolas Cruz | 11 | 1 | 7 | 8 | : | | 1 | 6 | 5 | : | | 1 | 7 | 8 | : | |
| 7 | | Angel Castillo | 12 | 1 | 3 | 2 | : | | 1 | 3 | 7 | : | | 1 | 3 | 9 | : | |
| 8 | | Kevin Gutieres | 11 | 1 | 3 | 1 | : | | 1 | 2 | 9 | : | | 1 | 3 | 4 | : | |
| 9 | | Alisson Forero | 12 | 1 | 5 | 5 | : | | 1 | 4 | 9 | : | | 1 | 5 | 5 | : | |
| 10 | | Edilberto Romero Ruiz | 11 | 1 | 2 | 5 | : | | 1 | 2 | 0 | : | | 1 | 2 | 5 | : | |
| 11 | | David Santiago Cardenas | 11 | 1 | 3 | 8 | : | | 1 | 0 | 8 | : | | 1 | 3 | 8 | : | |
| 12 | | Cristian Casallas | 10 | 1 | 7 | 7 | : | | 1 | 7 | 7 | : | | 1 | 6 | 2 | : | |
| 13 | | David Garcia | 12 | 1 | 2 | 1 | : | | 1 | 1 | 8 | : | | 1 | 2 | 1 | : | |
| 14 | | Juan Rojas | 12 | 1 | 2 | 6 | : | | 1 | 2 | 3 | : | | 1 | 2 | 6 | : | |
| 15 | | Brayan Osorio | 12 | 1 | 2 | 8 | : | | 1 | 2 | 6 | : | | 1 | 1 | 6 | : | |
| 16 | | Joseph Stewen Moreno | 12 | 1 | 2 | 5 | : | | 1 | 2 | 0 | : | | 1 | 2 | 5 | : | |
| 17 | | Julian Felipe Rodriguez | 10 | 1 | 3 | 6 | : | | 1 | 3 | 4 | : | | 1 | 3 | 6 | : | |
| 18 | | Jose Manuel Rico | 12 | 1 | 5 | 8 | : | | 1 | 5 | 8 | : | | 1 | 4 | 7 | : | |
| 19 | | Jose Alejandro Mateus | 10 | 1 | 4 | 9 | : | | 1 | 4 | 7 | : | | 1 | 5 | 0 | : | |
| 20 | | Brayan Steven Caro | 12 | 1 | 4 | 4 | : | | 1 | 4 | 9 | : | | 1 | 4 | 3 | : | |
| 21 | | Nicolas Barbosa | 10 | 1 | 5 | 6 | : | | 1 | 5 | 5 | : | | 1 | 5 | 9 | : | |
| 22 | | Jose Luis Robayo | 12 | 1 | 6 | 0 | : | | 1 | 5 | 7 | : | | 1 | 5 | 6 | : | |
| 23 | | Junior Ramirez | 12 | 1 | 4 | 5 | : | | 1 | 4 | 2 | : | | 1 | 4 | 8 | : | |
| 24 | | Divier Acosta | 9 | 1 | 3 | 8 | : | | 1 | 4 | 1 | : | | 1 | 3 | 8 | : | |
| 25 | | Gisell Cardenas | 10 | 1 | 6 | 7 | : | | 1 | 6 | 7 | : | | 1 | 6 | 2 | : | |
| 26 | | Tomas Torres | 12 | 1 | 7 | 6 | : | | 1 | 7 | 6 | : | | 1 | 6 | 5 | : | |
| 27 | | Karen Julieth Ruiz | 12 | 1 | 7 | 0 | : | | 1 | 6 | 2 | : | | 1 | 7 | 0 | : | |
| 28 | | Dominik Andres Lozada | 11 | 1 | 6 | 8 | : | | 1 | 6 | 8 | : | | 1 | 6 | 6 | : | |

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
# "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
# INDEPORTES CUNDINAMARCA
# DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

## NIVEL: FUNDAMENTACION

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | UNICO INTENTO 20 MTS | | | | | UNICO INTENTO 50 MTS | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | SEG | | : | 1/100 | | SEG | | : | 1/100 | |
| 1 | | Andres Felipe Vera | 12 | 0 | 5 | : | 3 | 2 | 1 | 0 | : | 2 | 8 |
| 2 | | Sofia Ayala | 12 | 0 | 4 | : | 6 | 1 | 0 | 8 | : | 9 | 2 |
| 3 | | Juan David Pinzon | 10 | 0 | 5 | : | 2 | 4 | 0 | 8 | : | 7 | 8 |
| 4 | | Daniel Santiago Ayala | 11 | 0 | 4 | : | 2 | 6 | 0 | 7 | : | 9 | 1 |
| 5 | | Yonalquer Alexander Bracho | 11 | 0 | 3 | : | 8 | 1 | 1 | 0 | : | 2 | 8 |
| 6 | | Juan Nicolas Cruz | 11 | 0 | 3 | : | 2 | 3 | 0 | 7 | : | 1 | 8 |
| 7 | | Angel Castillo | 12 | 0 | 4 | : | 9 | 6 | 0 | 8 | : | 8 | 9 |
| 8 | | Kevin Gutieres | 11 | 0 | 4 | : | 3 | 6 | 0 | 7 | : | 8 | 9 |
| 9 | | Alisson Forero | 12 | 0 | 5 | : | 2 | 9 | 0 | 9 | : | 9 | 8 |
| 10 | | Edilberto Romero Ruiz | 11 | 0 | 4 | : | 9 | 8 | 0 | 8 | : | 8 | 3 |
| 11 | | David Santiago Cardenas | 11 | 0 | 5 | : | 1 | 4 | 1 | 0 | : | 4 | 5 |
| 12 | | Cristian Casallas | 10 | 0 | 5 | : | 1 | 0 | 0 | 8 | : | 3 | 2 |
| 13 | | David Garcia | 12 | 0 | 5 | : | 5 | 6 | 0 | 9 | : | 9 | 4 |
| 14 | | Juan Rojas | 12 | 0 | 4 | : | 3 | 9 | 0 | 9 | : | 5 | 6 |
| 15 | | Brayan Osorio | 12 | 0 | 4 | : | 2 | 3 | 1 | 0 | : | 5 | 1 |
| 16 | | Joseph Stewen Moreno | 12 | 0 | 4 | : | 2 | 5 | 0 | 9 | : | 1 | 7 |
| 17 | | Julian Felipe Rodriguez | 10 | 0 | 4 | : | 1 | 0 | 1 | 2 | : | 4 | 2 |
| 18 | | Jose Manuel Rico | 12 | 0 | 5 | : | 3 | 2 | 1 | 2 | : | 0 | 1 |
| 19 | | Jose Alejandro Mateus | 10 | 0 | 4 | : | 3 | 6 | 1 | 1 | : | 9 | 8 |
| 20 | | Brayan Steven Caro | 12 | 0 | 4 | : | 0 | 2 | 1 | 1 | : | 5 | 1 |
| 21 | | Nicolas Barbosa | 10 | 0 | 4 | : | 5 | 2 | 0 | 8 | : | 7 | 1 |
| 22 | | Jose Luis Robayo | 12 | 0 | 4 | : | 0 | 1 | 1 | 2 | : | 2 | 4 |
| 23 | | Junior Ramirez | 12 | 0 | 5 | : | 2 | 3 | 1 | 1 | : | 1 | 5 |
| 24 | | Divier Acosta | 9 | 0 | 5 | : | 1 | 0 | 0 | 8 | : | 3 | 2 |
| 25 | | Gisell Cardenas | 10 | 0 | 5 | : | 1 | 0 | 1 | 0 | : | 2 | 8 |
| 26 | | Tomas Torres | 12 | 0 | 4 | : | 7 | 3 | 0 | 8 | : | 3 | 7 |
| 27 | | Karen Julieth Ruiz | 12 | 0 | 5 | : | 0 | 1 | 0 | 9 | : | 3 | 4 |
| 28 | | Dominik Andres Lozada | 11 | 0 | 4 | : | 4 | 8 | 0 | 8 | : | 1 | 8 |
| 29 | | Juan Angel Villamil | 10 | 0 | 4 | : | 2 | 0 | 0 | 7 | : | 9 | 8 |

INDEPORTES

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

| | |
|---|---|
| ACTIVIDAD: | ESCUELA DE FORMACION DE FUTBOL DE SALON |
| MUNICIPIO: | ANOLAIMA |
| RESPONSABLE: | PABL EMILIO FORERO ROA |
| FECHA: OCTUBRE DE 2021 | |
| PROGRAMA O COMPONENTE: | ESCUELA DEPORTIVA CATEGORIA |

| | NOMBRE Y APELLIDOS | GENERO | | | RANGO DE EDAD (años) | | | | | GRUPO ETNICO | | | | | DISCAPACIDAD | | | VICTIMA CONFLICTO ARMADO | | Correo Electrónico | Telefono y/o Celular (del acudiente cuando aplique) | N° Identificación | FIRMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Masculino | Femenino | LGBTIQ+ | 0 a 5 | De 6 a 11 | De 12 a 17 | 18-28 | 29-59 | Mayor 60 | Afro | Palenquero | Raizal | Indígena | Mestizo | Otro | Física | Cognitiva | Sensorial | SI | No | | | | |
| 1 | EDILBERTO ROMERO RUIZ | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3227706305 | | Edilberto |
| 2 | CARLOS ALBERTO CAMARGO | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3204842411 | | |
| 3 | HERNANDO LAVERDE | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3204972716 | | Hernando Laverde |
| 4 | JUAN ESTEBAN CARDENAS | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3204711704 | | |
| 5 | ANDRES FELIPE GONZALEZ | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3133637609 | | |
| 6 | DIEGO ARMANDO MORA | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3144602127 | | |
| 7 | FERDY JOHAN MARROQUIN | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3208353608 | | Ferdy M. |
| 8 | IVAN CAMILO PEREZ | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3114782286 | | Ivan Lopez |
| 9 | DAVID SANTIAGO CARDENAS | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3203603420 | | |
| 10 | HAROLD GALINDO | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3124569046 | | |
| 11 | SEBASTIAN CASALLAS | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3005219480 | | Jeison Castillo |
| 12 | CRISTIAN CASALLAS | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3017699584 | | Cristian |
| 13 | DAVID GARCIA | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3137560568 | | David. San |
| 14 | MICHAEL SILVA | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3214100529 | | Marcelo. |
| 15 | JERONIMO VARGAS | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3194301257 | | |
| 16 | JULIAN GIL | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3023984242 | | |
| 17 | FRANK OLGUIN | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3208244973 | | F.K.O. |
| 18 | NICOLAS OLAYA | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3195382753 | | Nicolas. |
| 19 | SANTIAGO BARBOSA | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3155456863 | | |
| 20 | MIGUEL GUIJO | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3204714003 | | Miguel Guijo |
| 21 | FREDY CERERE | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3223069491 | | |
| 22 | JUAN ALEJANDRO LEYVA | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3103002284 | | Juan A |
| 23 | JHON GALINDO | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3007376305 | | |
| 24 | JUAN ESTEBAN ARIAS | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3212328500 | | |
| 25 | ANDRES ARIAS | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3204611185 | | |
| 26 | JOHAN OVALLE | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3103469309 | | Johan Ovalle |
| 27 | JUAN ROJAS | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3142148183 | | Juan Osorio |
| 28 | BRAYAN OSORIO | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3246627589 | | Brayan O. |
| 29 | NICOLAS QUINTERO | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3107668808 | | Nicolas Quintero |
| 30 | SEBASTIAN RODRIGUEZ | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3208784004 | | Sebastian R. |
| 31 | DAVID TURRIAGO | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3155671080 | | Daniel Hdz |
| 32 | DANIEL HERNANDEZ | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3504749452 | | David Turriago |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Los datos suministrados por el usuario son tratados con absoluta confidencialidad y se utilizaran exclusivamente con el objetivo para lo que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012

CS Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

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

| | |
|---|---|
| ACTIVIDAD: | ESCUELA DE FORMACION DE FUTBOL DE SALON |
| MUNICIPIO: | ANOLAIMA |
| RESPONSABLE: | PABL EMILIO FORERO ROA |
| FECHA: OCTUBRE DE 2021 | |
| PROGRAMA O COMPONENTE: | ESCUELA DEPORTIVA |

| | NOMBRE Y APELLIDOS | GENERO | | | RANGO DE EDAD (años) | | | | | GRUPO ETHICO | | | | | | DISCAPACIDAD | | | VICTIMA CONFLICTO ARMADO | | Correo Electrónico | Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique) | N° Identificación | FIRMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Masculino | Femenino | LGBTIQ+ | 0-5 | De 6 a 11 | De 12 a 17 | 18-28 | 29-59 | Mayor 60 | Afro | Palenquero | Raizal | Indígena | Ninguno | Otro | Física | Cognitiva | Sensorial | SI | No | | | | |
| 1 | JESUS DANILO BELLO MENDEZ | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3197494874 | | |
| 2 | MAICOL STEVEN OSPINO | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3134501674 | | Maicol S. |
| 3 | ANDRES TORRES SANCHEZ | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3224767835 | | Andres T. |
| 4 | LEYTON DAVID MURIEL | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3147899776 | | leyton |
| 5 | PEDRO ALEJANDRO BUITRAGO | X | | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | | | 3202968545 | | Pedro B. |
| 6 | KINZA ASAKY MARTINEZ | X | | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | | | 3214612778 | | KYNZTTA |
| 7 | JUAN DIEGO BERMUDEZ | X | | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | | | 3053566743 | | Juan Diego |
| 8 | ANDRES FELIPE VERA | X | | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | | | 3138558201 | | Felipe Vera |
| 9 | SOFIA AYALA | | X | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | | | 3222090789 | | Sofia Ayala |
| 10 | JUAN DAVID PINZON | X | | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | | | 3229090723 | | Juan David Pinzon |
| 11 | OSCAR MARTINEZ | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3128220319 | | OSCAR VELASQUEZ |
| 12 | DANIEL SANTIAGO AYALA | X | | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | | | 3222090789 | | Daniel AYALA |
| 13 | JUAN DAVID CARDENAS | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3222090789 | | JUAN C. |
| 14 | NESTOR PARRA | X | | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | | | 3208405225 | | Nestor Parra |
| 15 | DAVID SANTIAGO SORIANO | X | | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | | | 3202055594 | | David Santiago |
| 16 | DILAN ANDRES SORIANO | X | | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | | | 3202055594 | | Dylan Andres |
| 17 | YONAIQUER ALEXANDRE BRACHO | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3229090729 | | Yonaiquer |
| 18 | DIEGO URREA | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3123858372 | | DIEGO URREA |
| 19 | JUAN NICOLAS CRUZ | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3123530108 | | Juan Nicolas C. |
| 20 | SAMMY SOFIA TAVARES | | X | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | | | 3123001886 | | Sammy |
| 21 | ANGEL CASTILLO | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3133647662 | | Angel C. |
| 22 | BRAYAN BALMACEDA | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3228727477 | | Brayan |
| 23 | JUAN PABLO GOMEZ | X | | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | | | 3144514367 | | Juan P |
| 24 | KEVIN GUTIERREZ | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3203727757 | | Kevin G. |
| 25 | FRANCY GOMEZ | | X | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3224091408 | | Francy Gomez |
| 26 | JOHANA PINZON | | X | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3204474795 | | |
| 27 | MATIAS CALDERON | X | | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | | | 3228340847 | | Matias C. |
| 28 | LEONARDO CALDERON | X | | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | | | 3005205746 | | Leonardo C. |
| 29 | MIGUEL FAJARDO | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | | | 3212049795 | | Miguel F. |
| 30 | JUAN CAMILLO RODRIGUEZ | X | | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | | | 3123001886 | | Juan Camilo R. |
| 31 | ALISSON FORERO | | X | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | | | 3133148362 | | Alisson Forero |
| 32 | SAMUEL BONILA | X | | | | X | | | | | | | | | X | | | | | | | | 3214890208 | | Samuel Bonilla |

Los datos suministrados por el usuario son tratados con absoluta confidencialidad y se utilizaran exclusivamente con el objetivo para lo que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012

CS Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| ACTIVIDAD: | ESCUELA DE FORMACION DE FUTBOL DE SALON | FECHA: OCTUBRE DE 2021 | |
| MUNICIPIO: | ANOLAIMA | PROGRAMA O COMPONENTE: | ESCUELA DEPORTIVA CATEGORIA |
| RESPONSABLE: | PABL EMILIO FORERO ROA | | |

| | NOMBRE Y APELLIDOS | GENERO | | | RANGO DE EDAD (Años) | | | | | GRUPO ETNICO | | | | | | DISCAPACIDAD | | | VICTIMA CONFLICTO ARMADO | | Correo Electrónico | Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique) | N° Identificación | FIRMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Masculino | Femenino | LGBTIQ+ | 0 5 | De 6 a 11 | De 12 a 17 | 18 /28 | 29 59 | Mayor 60 | Afro | Palenquero | Raizal | Indígena | Ninguno | Otro | Física | Cognitiva | Sensorial | SI | No | | | | |
| 1 | JOSEPH STEWEN MORENO | X | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | 3133809817 | | -Thoseph |
| 2 | CRISTIAN JAMPIER RIOS | X | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | 3112573702 | | Cristian Jampier |
| 3 | JULIAN FELIPE RODRIGUEZ | X | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | 3163094723 | | -Julian |
| 4 | JOSE MANUEL RICO | X | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | 3227658934 | | Jose |
| 5 | JOSE ALEJANDRO MATEUS | X | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | 3123168252 | | Alejandro |
| 6 | BRAYAN STEVEN CARO | X | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | 3163526705 | | -Brayan |
| 7 | JONATHAN CARO SARMIENTO | X | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | 3163526705 | | Jonathan |
| 8 | NICOLAS BARBOSA | X | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | 3044466191 | | Nicolas. |
| 9 | ERICK SANTIAGO MONTAÑO | X | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | 3118323923 | | Erick Mento |
| 10 | JOSE LUIS ROBAYO | X | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | 3222417462 | | |
| 11 | KEVIN GIL | X | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | 3107822268 | | -Kevin G |
| 12 | JUNIOR RAMIREZ | X | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | 3224501296 | | |
| 13 | DIVIER ACOSTA | X | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | 3208831216 | | Divier Acosta |
| 14 | GISELL CARDENAS | | X | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | 3214883940 | | |
| 15 | OSCAR VELASQUEZ | X | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | 3214883940 | | Oscar Samuel |
| 16 | TOMAS TORRES | X | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | 3103388437 | | -TG |
| 17 | KAREN JULIETH RUIZ | | X | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | 3022103834 | | |
| 18 | DANIEL CAMACHO | x | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | 3054752930 | | -Daniel |
| 19 | DOMINIK ANDRES LOZADA | x | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | 3204588420 | | -Dominik |
| 20 | JUAN ANGEL VILLAMIL TREJOS | x | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | 3208565896 | | -Juan Vistfa |
| 21 | JUAN JOSE BOJACA | x | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | 3123285205 | | -Juan Jose |
| 22 | WILMER PEÑALOZA | x | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | 3227255744 | | Wilmer P. |
| 23 | DEIVID BAUTISTA | x | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | 3214769628 | | |
| 24 | PEDRO SNEYDER GARCIA | x | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Pedro |
| 25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Los datos suministrados por el usuario son tratados con absoluta confidencialidad y se utilizaran exclusivamente con el objetivo para lo que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012

CS Escaneado con CamScanner

Municipio de Anolaima
Coordinación Deportes, Cultura y Turismo

Anolaima Honestidad y Eficiencia

**EL COORDINADOR DE DEPORTES, CULTURA Y TURISMO DEL MUNICIPIO DE ANOLAIMA**

**HACE CONSTAR:**

Que **PABLO EMILIO FORERO ROA,** identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **79.638.223** de **Bogotá** presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FÚTBOL DE SALÓN,** durante el período comprendido entre el **01 de Octubre** de **2021** al **30 de Octubre** de **2021,** cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 02 días del mes de Noviembre de 2021

**JAVIER ANDRÉS ORREGO ORREGO**
**Coordinador**

INDEPORTES

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

| MUNICIPIO | DEPARTAMENTO | FECHA |
|---|---|---|
| ANOLAIMA | CUNDINAMARCA | Octubre 01 a Octubre 30 |
| CONTRATISTA | CARGO | ENTIDAD |
| PABLO EMILIO FORERO ROA | FORMADOR ESCUELA DEPORTIVA FÚTBOL DE SALÓN | INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE |

## QUIEN CERTIFICA

| JAVIER ANDRÉS ORREGO ORREGO | COORDINADOR DE DEPORTES |
|---|---|
| NOMBRE | CARGO |
| | ALCALDÍA DE ANOLAIMA |
| FIRMA | ENTIDAD |

Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta entidad, ciudad o municipio en la fecha arriba mencionada.

Objeto de la visita

Observaciones

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Be
5º.
Código Postal: 111321 – Telé
/CundiGob @Cundin
www.cundinamarca.gov.co

| FORMATO DE ACTIVIDADES- INFORME Y EVIDENCIA EVENTO DEPORTIVO | |
|---|---|
| **FORMADOR** | PABLO EMILIO FORERO ROA |
| **MES** | OCTUBRE |
| **DEPORTE** | FÚTBOL DE SALÓN |
| **MUNICIPIO** | ANOLAIMA |
| **N° CONTRATO** | 654 de 2021 |
| **SITIO DE ENTRENAMIENTO** | ANOLAIMA, CORRALEJAS, REVENTONES |
| **NIVEL** | INICIACION FUNDAMENTACION, PERFECCIONAMIENTO. |

| **EVIDENCIA FOTOGRAFICA** | **DESCRIPCION ACTIVIDADES/ NOVEDADES** |
|---|---|
|       | Se realizó durante el días 16 de octubre el intercambio deportivo con el club deportivo futuras promesas donde se realizaron varios encuentros deportivos en el municipio de anolaima logrando así intercambiar los conceptos de juegos trabajados durante las sesiones de clase para poder ver las falencias presentadas durante el juego y las virtudes para mejorar en cada aspecto a la hora de tener competencia.<br>Estos intercambios llevan a que cada uno de los integrantes de la escuela expongan su potencial individual y así se caracteriza en cada juego para lograr romper las barreras que tiene en los enfrentamientos deportivos de competencia a nivel departamental. |