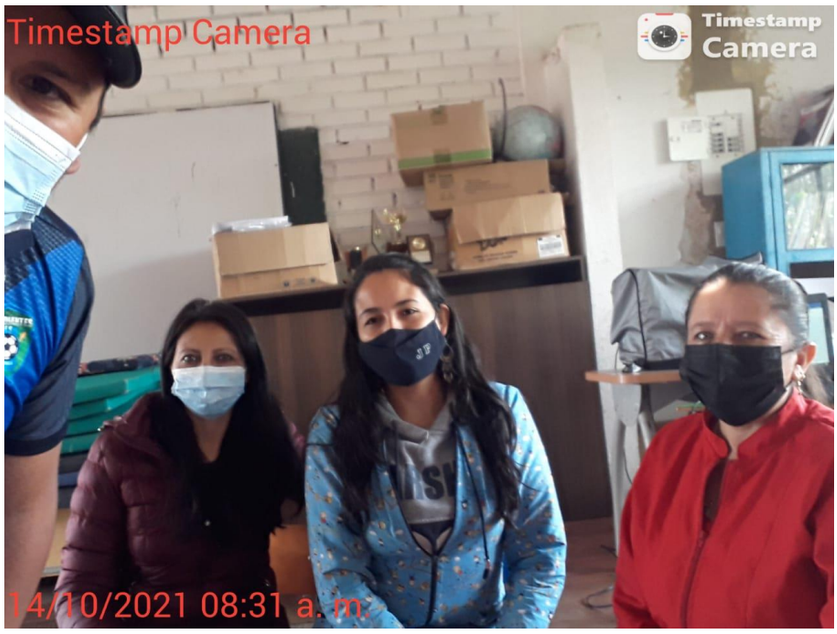
EVIDENCIAS PAGO 02	
FORMADOR	JHON JAIRO AVILA
DEPORTE/ DISCIPLINA	FUTBOL DE SALON RURAL
MUNICIPIO	SIMIJACA
NÚMERO DEL CONTRATO	648-2021
PERIODO INFORMADO	SEDE RURAL – LA ESTACION

OBLIGACIÓN 1

Presentación con el coordinador de deportes y las profesoras de la sede rural La Estación.
Donde les explique el programa de futbol de salón emitido por Indeportes Cundinamarca.



OBLIGACIÓN 2

Realice la entrega de horarios y sitios de entrenamiento, mallas curriculares, plan mensual, planes diarios y plan pedagógico.

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

DEPORTE / MODALIDAD:	FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO:	SIMIJACA CUNDINAMARCA
NOMBRE DEL FORMADOR:	JHON JAIRO AVILA ARIAS

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7 AM -9 AM	GRUPO	INICIACION			INICIACION	INICIACION			LOS DIAS SABADOS SE UTILIZARAN PARA INTEGRACIONES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS
	SEDE DE TRABAJO	SEDE LA ESTACION			SEDE LA ESTACION	SEDE LA ESTACION			
9 AM -11 AM	GRUPO	FUNDAMENTACION			FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO	SEDE LA ESTACION			SEDE LA ESTACION	SEDE LA ESTACION			
11AM -1 PM	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO			PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	SEDE LA ESTACION			SEDE LA ESTACION	SEDE LA ESTACION			

NOMBRE MONITOR	JHON JAIRO AVILA ARIAS



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

MES :				**NOVIEMBRE**			**MUNICIPIO:SIMIJACA**					
LUGAR:				**SEDE LA ESTACION**			**HORARIO DE PRACTICA:**		7 AM -1 PM			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**		**FUNDAMENTACI**	**x**		**PERFECCIONAMIE**	**x**	
CLASES				**NOVIEMBRE**			**NOVIEMBRE**			**NOVIEMBRE**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x			x			x		
			RESPONSABILIDAD	x			x					
			COMPAÑERISMO	X			X			X		
			JUSTICIA									
			COOPERACION									
			LEALTAD									
			TRABAJO EN EQUIPO	X			X			X		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	x			x			x		
			OBEDIENCIA	X			X			X		
			AUTODISCIPLINA									
			PARTICIPACIÓN	X			X			X		
			PERSEVERANCIA									
			AUTODOMINIO									
			RECOMPENSA									
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x			x			x		
			MOVILIDAD ARTICULAR	x			x			x		
			CALENTAMIENTO	x			x			x		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X			X			X		
			RITMO				X			X		
			EQUILIBRIO	X			X			X		
			ORIENTACION	X								
			DIFERENCIACION				X			X		
			REACCIÓN	X			X					
			ADAPTACIÓN				X			X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA							X		
			VELOCIDAD				X			X		
			FLEXIBILIDAD	X						X		
			RESISTENCIA				X			X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X			X			X		
			RECEPCION				X			X		
			CONTROL	X						X		
			CONDUCCION	X			X			X		
		ELEMENTOS TACTICOS	DEFENSA				X			X		
			ATAQUE							X		
			SISTEMAS DE JUEGO							X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X			X			X		
			JUEGOS TRADICIONALES	X			X			X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X			X			X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X			X			X		
			FESTIVALES RECREATIVOS	X			X			X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X			X			X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X			X			X		

FIRMA FORMADOR:



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realizar ejercicios que permitan acoplar difren tes moviminetos corporales a traves del juego
						RITMO	Mejorar el ritmo a traves de ejercicios de coordinacion
						EQUILIBRIO	Lograr que los niños se desplazaen de un lado a otro saltando en un solo pie
						ORIENTACION	Mejorar la orientacion a traves de ejercicios que permitan la ubicacion en tiempo y espacio
						DIFERENCIACION	Realizar actividades que permitan el desplazamiento caminando en diferentesvelocidades
						REACCIÓN	Lograr que lo niños mejores la reaccion a traves de juegos con lanzaminetos de balon
						ADAPTACIÓN	Enseñar a los niños a adaptarse a través de la realización de tareas motrices
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realizar actividades que permitan el desplazamiento caminando
						CORRER	Enseñar a los niños a desplazrse a traves de diferentes velocidades
						SALTAR	Lograr que los niños realicen ejercios de salto a pie junto
						ATRAPAR	Mejorar la reaccion a traves de juegos de lanzamineto y atrapada
						RODAR	Enseñara los niños a rodar en diferentes direcciones
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	PLANCHA	Mejorar en el niño la fuerza de brazos y piernas
						CARRERAS	Maximizar la vlocidad a traves de carreras
						ABDOMINALES	Mejorar la fuerza abdominal a ttaves de ejercicios repetitivo
				2	RESISTENCIA	FLEXIONES	Mejorar la fuerza en piernas y brazos
						SALTAR LA CUERDA	Medir la resistencia a traves de cantidad de saltos realizados
				3	VELOCIDAD	CONDUCCION DE BALON	Aumentar la velocidad en conduccion de balon
						CARRERAS DE RELEVO	Mejorar el tiempo den el deplazamiento
				4	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO	Lograr que el niño mejore la flexibilidad a traves de ejerciocios de estiramiento
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	POR PAREJAS	Lograr que los niños trabajen en equipo
						LARGO	Lograr que el niño mejore el pase a larga distancia
						CORTO	Mejorar la sensibilidad a la hora de entregar un pase a su compañero.
				2	CONDUCCIÓN DE BALON	CON BORDE INTERNO	Mejorar conduccion del balon con el borde interno
						CON TODAS LAS SUPERFICIES DEL PIE	Mejorar la conduccion con las superifices del pie
						EN GRUPOS	Mejorar el trabajo en equipo
						PLANTA DE PIE	Mejorar la conduccion con la planta del pie
				3	CONTROL DE BALON	A TARVES DE EJERCCIOS CON CONOS	Mejorar la actividades fisica de los niños
						PASE LARGO	Lograr que el niño controle el balon a traves del pase largo
						EJERCICION DE DOMINADAS	Lograr que el niño trabaje en equipo y controle el balon
				4	PATEAR	CON BORDE INTERNO	Mejorar al definciion con borde interno
						LARGA DISTANCIA	Lograr que el niño mejore el pase a larga distancia
						DEFINICIÓN	Mejorar la definicion
						CON EPEINE	Aumentar la potencia en el pateo
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS	Explicar como inicioa la historia del futbol de salon
						DONDE SE JUGO POR PRIMERA VEZ EL FUTBOL DE SALON	Motivar al niño aa practicar el futbo de salon
						SITIOS DE DESARROLLO	Dar a conocner algunos lugares donde se desarrollo el juego
						INVENTORES	Dar a conocer quien invento el futbol de salon
				2	REGLAMENTACION	JUGADORES	Enseñar cuatos jugadores deben estar en cancha
						JUEGO LIMPIO	Inculcar el juego limpo en todas las sesiones de trabajo
						INICIO Y REANUDACION DE JUEGO	Enseñar tiempo de duracion del encentro deportivo
						CAMBIOS	Enseñar como se deben hacer los cambios durante el ejuego
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUMPLIMIENTO	Exigir la participacion en todas las sesiones programadas
						TRANSPARENCIA	Utilizar correctamente los instrumentos utilizados en cada sesion
						IDENTIDAD POR EL MUNICIPIO Y DEPARTAMENTO	Enseñar los simbolos del Municipio y departamento y hacerlos respetar
						TRABAJO EN EQUIPO	Exigir el trabajo en equipo en todas las clases.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Inculcar el respeto a todo su entorno dutante las sesiones
						HONESTIDAD	Enseñar a los niñños la importanci de ser honestos
						TRABAJO EN EQUIPO	Reconocer el trabajo en equipo da en cada actividad realizada
						DEDICACION	Realizar las sesiones de clae a conciencia
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Lograr que los niños tengan una buena higien personal dentro y fuera del campo deportivo
						ALIMENTACIÓN	Solicitar a los niños asistir bien alimentados a todas alas sesiones programdas
						PRESENTACION PERSONAL	Exigir a los niños presentarse correctamente a las sesiones
						DESCANSO Y SUEÑO	Permitir que el niños tenga tiempos de descanso entre una y otra actividad
						EJERCICIO FISICO	Prmoever el ejercicio en cada una de las actividades
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Reconocer la actitud de cada uno de los compañeros
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconocer el esfuerzo que hace cada niño para mejorar en cada una de sus sesiiones
						ENTREGA	Valorar las sesiones de clase que se realizan
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Enseñar al niño la forma correcta de concenrarse para realizar cada actividad
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Enseñar el trabajo en equipo y juego limpio en todas las sesiones
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	GATO Y RATON	Mejorar el trabajo en equipo y la integracion
						LA LLEVA	
						PATO PATO GANZO	
				2	JUEGOS TRADICIONALES	CUCUNUBA	Resaltar la importancio de los juegos tradicionales en cada actividad
						YERMIS	
						JENGA	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	ENCOSTALADOS	Mejorar la coordinacion a la hora de realizar el ejercicio
						ZIG ZAG	
						CIRCUITO CON BOMBAS DE AGUA	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		

FECHA DE ENTREGA	19 DE OCTUBRE DE 2021
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	JHON JAIRO AVILA ARIAS
MUNICIPIO	SIMIJACA CUNDINAMARCA



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realizar ejercicios que permitan acoplar difren tes movimietos corporales a traves del juego
						RITMO	Mejorar el ritmo a traves de ejercicios de coordinacion
						EQUILIBRIO	Lograr que los niños se desplazaen de un lado a otro saltando en un solo pie
						ORIENTACION	Mejorar la orientacion a traves de ejercicios que permitan la ubicacion en tiempo y espacio
						DIFERENCIACION	Realizar actividades que permitan el desplazamiento caminando en diferentesvelocidades
						REACCIÓN	Lograr que lo niños mejores la reaccion a traves de juegos con lanzaminetos de balon
						ADAPTACIÓN	Enseñar a los niños a adaptarse a través de la realización de tareas motrices
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realizar actividades que permitan el desplazamiento caminando
						CORRER	Enseñar a los niños a desplazrse a traves de diferentes velocidades
						SALTAR	Lograr que los niños realicen ejercios de salto a pie junto
						ATRAPAR	Mejorar la reaccion a traves de juegos de lanzamineto y atrapada
						RODAR	Enseñara los niños a rodar en diferentes direcciones
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	SALTOS A PIE JUNTO	Mejorar la fuerza de brazos y piernas en a traves de difrentes ejercicios propuestos en cada sesion
						FLEXIONES DE PECHO	
						SENTADILLAS	
						TIJERAS	
				2	RESISTENCIA	SALTAR EN SOGA	Evaluar la resistencia del deportista
						PLANCHAS	Aumentar la resistencia en el area abdominal
				3	VELOCIDAD	CARRERAS	Lograr que el niño mejore la velocidad en el desplazamiento
						SLALOM	Mejorar la velocidad sobrepasando obstaculos
						CON CONDUCCION DE BALON	Lograr que el niño mejore la velcoidad conduciendo el balon de un punto a otro
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Mejorar la flexibilidad realizando ejercicios en sun solo punto
						ESTIRAMIENTO	Lograr que el niño mejore la flexibilidad a traves de ejerciocios de estiramiento
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	EN UN SOLO TOQUE	lograr que el niño mejore la entrega de pases a un solo toque
						LINEAS DE PASE	lograr que el niño busque espacios para recibir el pase de sus compañeros
						DOS CONTRA DOS	Mantener la posicion de balon con el compañero
						PASE LARGO	Mejorar el control a la hora de recibir el pase
				2	REMATE	ZIG ZAG	Mejorar la fuerza y la conduccion a la hora de rematar
						A UNA DISTANCIA DE 10 MTS	Mejorar la potencia del disparo
						A TARVES DE UN PASE DE COMPAÑERO	Mejorar el t rabajo en equipo
						LARGO	Mejorar la potencia a la hora de rematar
				3	CONDUCCION	CONDUCCION ALTERNA	Mejorar la conduccion del balon con borde interno y externo del pie
						CON MIRADA AL FRENTE	Mejorar la conduccion del balon manteniendo la frente en alto para evitar cualquier tiepo de choque con los compañeros ala hora de ralizar los ejercicios.
						EN DRIBLING	lograr que el niño mejore la agilidad ala hora de conducir el balon antee sus adversarios
						BORDE INTERNO	mejorar la conduccion con el borde externo
				4	RECEPCION	PASE POR PAREJAS	Lograr que el niño recepcione el pase del compañero en las actividades grupales asignadas
						DE SAQUE LATERAL	
						DE PASES AEREOS	
						CONTROL ORIENTADO	
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS	Explicar como iniciioa la historia del futbol de salon
						DONDE SE JUGÓ POR PRIMERA VEZ EL FUTBOL DE SALON	Motivar al niño aa practicar el futbo de salon
						SITIOS DE DESARROLLO	Dar a conocner algunos lugares donde se desarrollo el juego
						INVENTORES	Dar a conocer quien invento el futbol de salon
				2	REGLAMENTACION	JUGADORES	Enseñar cuatos jugadores deben estar en cancha
						JUEGO LIMPIO	Inculcar el juego limpo en todas las sesiones de trabajo
						INICIO Y REANUDACION DE JUEGO	Enseñar tiempo de duracion del encentro deportivo
						CAMBIOS	Enseñar como se deben hacer los cambios durante el ejuego
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUMPLIMIENTO	Exigir la participacion en todas las sesiones programadas
						TRANSPARENCIA	Utilizar correctamente los instrumentos utilizados en cada sesion
						IDENTIDAD POR EL MUNICIPIO Y DEPARTAMENTO	Enseñar los simbolos del Municipio y departamento y hacerlos respetar
						TRABAJO EN EQUIPO	Exigir el trabajo en equipo en todas las clases.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Inculcar el respeto a todo su entorno dutante las sesiones
						HONESTIDAD	Enseñar a los ninños la importanci de ser honestos
						TRABAJO EN EQUIPO	Reconocer el trabajo en equipo da en cada actividad realizada
						DEDICACION	Realizar las sesiones de clae a conciencia
					HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Lograr que los niños tengan una buena higien personal dentro y fuera del campo deportivo
						ALIMENTACIÓN	Solicitar a los niños asistir bien alimentados a todas alas sesiones programdas
						PRESENTACION PERSONAL	Exigir a los niños presentarse correctamente a las sesiones
						DESCANSO Y SUEÑO	Permitir que el niños tenga tiempos de descanso entre una y otra actividad
						EJERCICIO FISICO	Prmoever el ejercicio en cada una de las actividades
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Reconocer la actitud de cada uno de los compañeros
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconocer el esfuerzo que hace cada niño para mejorar en cada una de sus sesiiones
						ENTREGA	Valorar las sesiones de clase que se realizan
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Enseñar al niño la forma correcta de concenrarse para realizar cada actividad
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Enseñar el trabajo en equipo y juego limpio en todas las sesiones
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CONGELADOS	Mejorar la coordinacion a la hora de realizar el ejercicio
						LA LLEVA	
						SALTAR LA CUERDA	
						ESTATUA	
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YERMIS	Recrear a los niños a traves de juegos tradicionales
						JENGA	
						RANA	
						TROMPO	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE AROS	Aumentar la dificultad de los ejercicio asignados en el desarrollo de cicuitos
						ZIG ZAG	
						CIRCUITO CON BOMBAS DE AGUA	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ENCOSTALADOS	Realizar el festival recreativo que permita la integracion a traves del cambio de actividades
						ADIVINANZAS	
						JUEGOS DE OBSTACULOS	

FECHA DE ENTREGA	19 DE OCTUBRE DE 2021
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	JHON JAIRO AVILA ARIAS
MUNICIPIO	SIMIJACA CUNDINAMARCA



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realizar ejercicios que permitan acoplar difren tes movimientos corporales a traves de ejercicios con balon
						RITMO	Mejorar el ritmo a traves de ejercicios de coordinacion
						EQUILIBRIO	Lograr que los deportistad se desplazaen de un lado a otro saltando en un solo pie
						ORIENTACION	Mejorar la orientacion a traves de ejercicios que permitan la ubicacion en tiempo y espacio
						DIFERENCIACION	Realizar actividades que permitan el desplazamiento en diferentes velocidades
						REACCIÓN	Lograr que lo deportistas mejores la reaccion a traves de juegos con lanzaminetos de balon
						ADAPTACIÓN	Enseñar a los deportistas a adaptarse a través de la realización deejercicios
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realizar actividades que permitan el desplazamiento caminando en diferentes velocidades
						CORRER	Correr de un lado a otro en diferentes velocidades
						SALTAR	Lograr que los deportistas realicen ejercios de salto a pie junto de un aldo a otro
						ATRAPAR	Mejorar la reaccion a traves de juegos de lanzaminetos y atrapada
						RODAR	Mejorar el desplazamiento de un lado a otro a traves de botes
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	SENTADILLA CON BANDAS ELASTICAS	Mejorar la fuerza de piernas y brazos en todas las actividades asegnadas
						BURPEE	
						CABALLITO	
						CARRETILLA	
				2	RESISTENCIA	TITERES	Superar obstáculos de resistencia y velocidad manteniendo ritmo para recuperar hasta llegar a una posición inicial.
						SALTOS CON SENTADILLA	
				3	VELOCIDAD	EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y REACCION	Desarrollar la habilidad de hacer desplazamientos explosivos en el menor tiempo bien sea en distancias cortas o largas
						CARRERAS DE RELEVOS	
						CONDUCCION DE BALON EN GRUPOS	
				4	FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO POR PAREJAS	Mejorar la flexibilidad en el deportista
						LIMBO	
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	ESPACIO REDUCIDO	Aumentar la rapidez en los pases
						UNA SOLA INTENCION	
						POR PAREJAS	
						A UN SOLO TOQUE CON UN RECUPERADOR	
				2	CONDUCCION	CIRCUITO DE OBSTACULOS	Mejorar la coduccion con todas las superficies del pie
						POR PAREJAS	
						CON PLANTA DE PIE	
						DE ESPALDAS	
						CON MIRADA AL FRENTE	
				3	DEFINICION	UNO CONTRA UNO	Mejorar la definicion individual y grupal en el campo de juego
						DOS CONTRA UNO	
						DRIBLANDO AL PORTERO	
						BALON EN MOVIMIENTO	
				4	REMATE	DE CABEZA	Mejorar el ataque y la recepcion del balon
						DE VOLEA	
						DE TIRO DE CASTIGO	
						RECIBIENDO UN PASE DE PIVOT	
		TACTICO		1	SISTEMA DEFENSIVO	MARCA INDIVIDUAL	Mejorar la tactica defensiva
						MARCACION EN ROMBO	
						MARCACION MIXTA	
						MARCACION ZONAL	
				2	SISTEMA OFENSIVO	SALIDA DE TRES	Enseñar la rotación de pases en el equipo
						SALIDA DE 2 UTILIZANDO ROTACION DE TODOS LOS JUGADORES	
						BUSCAR LINEA DE PASE	
				3	ESTRATEGIA	JUGADAS DE TIRO LIBRE	Mejorar las estrategias de balon detenido
						JUGADAS DE TIRO DE ESQUINA	
						JUGADAS PARA SALIR DE LA PRESION DEL RIVAL	
						CONTRAATAQUE	
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS	Explicar como inicioa la historia del futbol de salon
						DONDE SE JUGO POR PRIMERA VEZ EL FUTBOL DE SALON	Motivar al niño aa practicar el futbo de salon
						SITIOS DE DESARROLLO	Dar a conocner algunos lugares donde se desarrollo el juego
						INVENTORES	Dar a conocer quien invento el futbol de salon
				2	REGLAMENTACION	JUGADORES	Enseñar cuatos jugadores deben estar en cancha
						JUEGO LIMPIO	Inculcar el juego limpo en todas las sesiones de trabajo
						INICIO Y REANUDACION DE JUEGO	Enseñar tiempo de duracion del encentro deportivo
						CAMBIOS	Enseñar como se deben hacer los cambios durante el ejuego
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUMPLIMIENTO	Exigir la participacion en todas las sesiones programadas
						TRANSPARENCIA	Utilizar correctamente los instrumentos utilizados en cada sesion
						IDENTIDAD POR EL MUNICIPIO Y DEPARTAMENTO	Enseñar los simbolos del Municipio y departamento y hacerlos respetar
						TRABAJO EN EQUIPO	Exigir el trabajo en equipo en todas las clases.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Inculcar el respeto a todo su entorno dutante las sesiones
						HONESTIDAD	Enseñar a los niños la importanci de ser honestos
						TRABAJO EN EQUIPO	Reconocer el trabajo en equipo da en cada actividad realizada
						DEDICACION	Realizar las sesiones de clae a conciencia
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Lograr que los niños tengan una buena higien personal dentro y fuera del campo deportivo
						ALIMENTACIÓN	Solicitar a los niños asistir bien alimentados a todas alas sesiones programdas
						PRESENTACION PERSONAL	Exigir a los niños presentarse correctamente a las sesiones
						DESCANSO Y SUEÑO	Permitir que el niños tenga tiempos de descanso entre una y otra actividad
						EJERCICIO FISICO	Prmoever el ejercicio en cada una de las actividades
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Reconocer la actitud de cada uno de los compañeros
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconocer el esfuerzo que hace cada niño para mejorar en cada una de sus sesiones
						ENTREGA	Valorar las sesiones de clase que se realizan
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Enseñar al deportista la forma correcta de concenrarse para realizar cada actividad
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Enseñar el trabajo en equipo y juego limpio en todas las sesiones
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CONGELADOS	Mejorar la coordinacion a la hora de realizar el ejercicio
						LA LLEVA	
						SALTAR LA CUERDA	
						ESTATUA	
				2	JUEGOS TRADICIONALES	YERMIS	Recrear a los deportistas a traves de juegos tradicionales
						JENGA	
						RANA	
						CUCUNUBA	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITO DE AROS	Aumentar la dificultad de los ejercicio asignados en el desarrollo de cicuitos
						ZIG ZAG	
						CIRCUITO CON CONOS	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	ENCOSTALADOS	Realizar el festival recreativo que permita la integracion a traves del cambio de actividades
						MARAÑA	
						JUEGOS DE OBSTACULOS	

FECHA DE ENTREGA	19 DE OCTUBRE DE 2021
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	JHON JAIRO AVILA ARIAS
MUNICIPIO	SIMIJACA CUNDINAMARCA

PLAN PEDAGÓGICO

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

FUTBOL DE SALON

SIMIJACA

FORMADOR DEPORTIVO:

JHON JAIRO AVILA ARIAS

TECNICO EN FUTBOL, FUTBOL DE SALON, RECREACIÓN Y DEPORTES

OCTUBRE 2021

TABLA DE CONTENIDO

1. Titulo
2. Introducción
3. Justificación
4. Marco Legal
5. Objetivo general
6. Objetivos específicos
7. Población Objeto y cobertura
8. Marco referencial
   - 8.1 Escuelas de formación
   - 8.2 Conceptualización
   - 8.3 Objetivos Escuela deportiva
   - 8.4 Componentes básicos de la escuela
9. Estructura por niveles
   - 9.1 Etapas de enseñanza
   - 9.2 Etapa de Iniciación
   - 9.3 Etapa de fundamentación
   - 9.4 Etapa de perfeccionamiento
10. Metodóloga de trabajo
    - 10.1 etapas de enseñanza-aprendizaje en la escuela deportiva futbol de salón del municipio de Simijaca
    - 10.2 Etapa de iniciación entre edades de (6 a 8 años)
    - 10.3 Etapa de fundamentación entre edades de (9 a 12 años)
    - 10.4 Etapa de perfeccionamiento entre edades de (13 a 17 años)
11. Control seguimiento y evaluación
12. Cronograma de actividades

2. INTRODUCCIÓN

El entrenamiento deportivo, tiene como misión, la formación multilateral, e integral de los seres humanos, desde el punto de vista físico, recreativo, motriz, psicológico, cognitivo y axiológico, es por eso que este proceso es complejo y debe ser planificado y ejecutado cuidadosamente.

Es por ello, que a continuación se plantea un plan pedagógico donde se presentan unos objetivos de trabajo progresivo, así como también un proceso evolutivo por niveles de dificultad, teniendo en cuenta los procesos de aprendizaje de los niños. Enfocado a trabajar en la formación del ser humano como se ser integral, pensando en una construcción desde diferentes componentes, con la finalidad de instituir desde una totalidad, donde las cualidades físicas y motrices van de la mano de los componentes psicológicos, cognitivos y axiológicos.

El objetivo primordial es el de contribuir a la formación integral de los alumnos y alumnas que participan en las diferentes actividades programadas, orientadas a la mejora de las posibilidades ms y de adaptación,

socialización, compañerismo, hábitos de vida y desde la consideración de que el aprendizaje de esta especialidad deportiva debe ser entendido, en los niveles de iniciación y en la práctica del futbol de salón a edades tempranas, como un medio para la consecución de determinadas intenciones y finalidades, más que como un fin en sí mismo.

Todo lo planteado anteriormente, se realizará por medio del juego y formas jugadas. Teniendo en cuenta las edades de los niños, su etapa de desarrollo y el método de enseñanza planteada por el instructor. A sí mismo, la recreación juega un papel muy importante en el desarrollo de este plan pedagógico.

El diseño de este plan ha sido propuesto para la disciplina de futbol de salón, concretamente para niños y jóvenes entre los 6 y 17 años del municipio de Simijaca, Cundinamarca, dividido en tres niveles; iniciación de 6 a 8 años, fundamentación de 9 a 12 años y perfeccionamiento de 13 a 17 años.

3. JUSTIFICACIÓN

Es importante educar a los niños y jóvenes por el buen camino, inculcando valores que les permita conocer que hay un camino correcto que puede cambiar sus vidas, así mismo que deben aprovechar su tiempo libre en el desarrollo de actividades deportivas que les permita crear hábitos saludables y alejarse de una vida sedentaria que dependa del uso de la tecnología; teniendo como base principal el compromiso y la unión familiar, razón por la cual se le da una relevancia importante a la familia en el que día a día puede interactuar con sus hijos.

Finalmente el objetivo es buscar que el alumno actué con autonomía, responsabilidad, respeto, libertad, honradez, eficiencia, creatividad y originalidad.

4. MARCO LEGAL

Las escuelas deportivas por ser un programa institucional de nivel nacional y departamental, cuentan con suficiente respaldo legal que garantizan su ejecución en cada de los municipios del departamento como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población, Para el diseño de este plan pedagógico se tuvo en cuenta las siguientes leyes y artículos:

LEY 181 DE ENERO 18 DE 1995

La ley del deporte y la ley de la educación de 1994, para los respectivos fines. Según la constitución política de Colombia de 1991 en el artículo 52 se aborda la recreación y el deporte como un derecho fundamental en la sociedad.

El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El estado fomentara estas actividades e inspeccionara, vigilara y controlara las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

LEY 181 DE 1995

Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte.

ARTICULO 1. Los objetivos generales de la presente ley son el patrocinio, el fomento, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el

aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extra escolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y testamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuada. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

ARTICULO 2. El objetivo especial de la presente ley, es la creación del sistema legal del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extra escolar y la educación física.

ARTICULO 3. Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo.

ARTICULO 4. Derechos sociales. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de una persona. Su fomento, desarrollo y practica son parte integrante del servicio público educativo y constituye gasto público social bajo los siguientes principios: universalidad, participación comunitaria, participación ciudadana, integración funcional, democratización y ética deportiva.

5. OBJETIVO GENERAL

Diseñar un plan pedagógico que desarrolle un ser integral por medio de componentes físicos, recreativos, motrices, psicológicos, y cognitivos y dirigidos a niños y jóvenes de 6 a 17 años por medio del juego y formas jugadas.

6. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar el nivel de condición física y técnica de los niños y jóvenes de la escuela de formación de futbol de salón
- Mejorar el trabajo técnico a nivel grupal y de equipo.
- Desarrollar una planificación mediante ejercicios físicos técnicos y tácticos
- Verificar los logros alcanzados en el tiempo propuesto
- Desarrollar una planificación a partir de la fase diagnostica, mediante contenidos físicos, técnicos, tácticos, teóricos y psicosociales.

7. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

El diseño de este plan ha sido propuesto para la disciplina de futbol de salón, concretamente para niños y jóvenes entre los 6 y 17 años del municipio de Simijaca, Cundinamarca, dividido en tres niveles; iniciación de 6 a 8 años, fundamentación de 9 a 12 años y perfeccionamiento de 13 a 17 años.

8. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

8.1 ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS

8.1.1 CONCEPTUALIZACIÓN*:*

Las escuelas deportivas son centros de carácter formativo donde los niños, niñas y jóvenes entre los 6 y 17 años, inician, fundamentan y especializan un deporte.

Las Escuelas Deportivas son estructuras curriculares de carácter pedagógico y procesos de formación deportiva organizada por ciclos, encargadas de contribuir a la formación de forma integral, relacionando componentes físicos, intelectuales, afectivos y sociales de los niños y jóvenes deportistas, propósito que se logra a través de programas sistemáticos que permiten adquirir una disciplina deportiva y de acuerdo con los intereses, elegir el deporte como salud, recreación y/o rendimiento.

8.1.2 OBJETIVOS DE LA ESCUELA DEPORTIVA

- Estimular el desarrollo sicomotor de los niños, niñas y jóvenes, para el logro de una actividad sana y saludable para su vida.
- Incentivar el derecho al movimiento en los niños, niñas y jóvenes como posibilidad de expresión individual.
- Orientar trabajos interdisciplinarios e interinstitucionales para el fomento educativo, desarrollo investigativo, fortalecimiento de procesos técnicos y deportivos, que mejoren de la salud física y mental de las personas.
- Propiciar la práctica y la construcción de una cultura física.
- Facilitar el acceso a la práctica deportiva de calidad fuera de la comunidad escolar.
- Impulsar los procesos de maduración y ajuste social de los niños.
- Fomentar el desarrollo del niño a través de la superación física y la competición.
- Facilitar conocimientos teóricos y técnicos sobre el futbol de salón
- Favorecer las relaciones sociales mediante la realización de actividades grupales que potencien el aprovechamiento del tiempo libre.

8.1.3 COMPONENTES BÁSICOS DE LA ESCUELA DEPORTIVA

PROFESORES YTÉCNICOS

El personal docente y técnico a cargo de los programas deberá ser integrado por pedagogos en las áreas de educación física, recreación y deportes, debidamente capacitados en el trabajo con niños.

IMPLEMENTACIÓN

Las Escuelas de Formación deportiva deberán contar con la implementación y material didáctico básico requerido para el desarrollo de los programas (esta adquisición es compromiso de cada escuela deportiva).

QUIENES PUEDEN HACER PARTE DE LA ESCUELA?

Podrán ingresar niños, niñas y jóvenes entre los seis (6) y diecisiete (17) años de edad, los cuales serán distribuidos en diferentes categorías teniendo en cuanta la edad.

FORMACIÓN INTEGRAL

Es un talento educativo que pretende no sólo instruir a los estudiantes con los saberes específicos de las ciencias sino, también, ofrecerles los elementos necesarios para que crezcan como personas buscando desarrollar todas sus características, condiciones y potencialidades.

Acodesi (2013) afirma:

La Formación Integral sirve, entonces, para orientar procesos que busquen lograr,

fundamentalmente, la realización plena del hombre y de la mujer, desde lo que a cada uno de ellos les corresponde y es propio de su vocación personal. También, contribuye al mejoramiento de la calidad de vida del entorno social, puesto que ningún ser humano se forma para sí mismo y para mejorar él mismo, sino que lo hace en un contexto sociocultural determinado con el objeto igualmente de mejorarlo.

Es por ello, que uno de los objetivos de la escuela de formación deportiva y recreativa de futbol de salón, es formar a los niños y jóvenes desde la integralidad.

FUTBOL DE SALÓN

El futbol de salón es un deporte en el que se enfrentan dos equipos compuestos por cuatro jugadores de campo y un portero, y cuyo objetivo es marcar más goles que el contrario durante un periodo de juego que durá dos tiempos de 20 minutos (el tiempo se detiene cuando el balón no está en juego)

Quizás lo conozcas por futsal, (a alto nivel tiene una alta complejidad táctica: por sus espacios reducidos: el campo mide 40 metros por 20).

Si quieres saber algo de su historia:

El futbol de salón nació en Uruguay en 1930. Fue el profesor Juan Carlos Ceriani quién utilizando reglas del waterpolo, baloncesto, balonmano y fútbol, redacto el reglamento de este deporte.
De salón hay que buscarlos en Uruguay en el año 1930. En aquella época el fútbol era una auténtica locura en las calles de Montevideo. Era la época en que la selección de Uruguay había obtenido el campeonato del mundo.
Fue el profesor Juan Carlos Ceriani el que se dió cuenta de que los niños jugaban al futbol en canchas de baloncesto al no haber campos de fútbol libres e intento solucionar el problema. Su gran acierto fue el acercar el futbol a una cancha pequeña destinada a otros deportes.

"El fútbol de salón es un deporte distinto al fútbol"
El "futbol de salón" como se le empezó a llamar causó sensación en Uruguay, desde donde pasó a Chile, Brasil, Argentina, Perú y España. Después se desarrolló en el resto del mundo.

El fútbol de salón es un deporte distinto al fútbol convencional, pues es una conjunción de varios deportes, incluido el fútbol por supuesto

9. ESTRUCTURA POR NIVELES

9.1 ETAPA DE INICIACIÓN ENTRE EDADES DE (6 A 8 AÑOS)

OBJETIVO*:* Desarrollar una base psicomotriz amplia mediante la utilización de elementos propios del futbol DE SALÓN que permitan el desarrollo de diferentes actividades

9.2 ETAPA DE FUNDAMENTACIÓN ENTRE EDADES DE (9 A 12 AÑOS)

OBJETIVO*:* Fundamentar técnicamente al niño en la disciplina de futbol de salón por medio actividades y ejercicios acordes a su desarrollo físico y cognitivo.

9.3 ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO ENTRE EDADES DE (13 A 17 AÑOS)

OBJETIVO*:* Perfeccionar técnicamente al deportista en el futbol de salón de acuerdo con sus características de desarrollo y su gusto en particular.

10. TEMAS Y CONTENIDOS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE FUTBOL DE SALÓN DEL MUNICIPIO DE SIMIJACA.

A continuación, se realiza un plan pedagógico dirigido a niños (as) y jóvenes entre los 6 y 17 años, para la disciplina de futbol de salón del municipio de Simijaca. Este plan pedagógico va direccionado a tres fases fundamentales del trabajo en escuelas de formación deportivas y recreativas; la iniciación, la fundamentación y el perfeccionamiento.

Todo el desarrollo de este proceso tiene un enfoque holístico donde se busca formar un ser integral, por medio de componentes físicos, técnicos, tácticos, y emocionales.

10.1 ETAPAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN LA ESCUELA DEPORTIVA FUTBOL DE SALÓN DEL MINICIPIO DE SIMIJACA

Como se mencionó anteriormente, el proceso se realizará en tres fases: iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, los cuales van enfocados de acuerdo a las etapas de desarrollo y necesidades de los niños y jóvenes deportistas.

10.2 ETAPA DE INICIACIÓN ENTRE EDADES DE (6 A 8 AÑOS)

OBJETIVO: Desarrollar una base psicomotriz amplia mediante la utilización de elementos propios del futbol de salón que permitan el desarrollo de diferentes actividades

CONTENIDO FISICO: Se desarrollara diferentes ejercicios y actividades que permita mejorar las siguientes capacidades:

- Flexibilidad
- Agilidad
- Equilibrio
- Velocidad

CONTENIDO TECNICO: Se desarrollaran diferentes ejercicios y actividades que permita al niño mejorar las diferentes técnicas:

- Control de balón
- Pase
- Conducción
- Técnica para patear

CONTENIDO TACTICO: Permite mejorar el proceso defensivo y ofensivo en los ejercicios del futbol DE SALÓN, en los cuales se desarrollará un trabajo tanto individual como grupal, mejorando el trabajo en equipo.

CONTENIDO TEÓRICO:

- Conocimiento del Reglamento

- Conocimiento de los fundamento técnicos y tácticos del futbol DE SALÓN

CONTENIDO PSICOSOCIAL

Características asociadas al componente intelectual, uso de valores dentro y fuera del campo, así como el trabajo e equipo.

10.3 ETAPA DE FUNDAMENTACIÓN ENTRE EDADES DE (9 A 12 AÑOS)

OBJETIVO*:* Fundamentar técnicamente al niño en la disciplina de futbol de salón por medio actividades y ejercicios acordes a su desarrollo físico y cognitivo.

CONTENIDO FISICO:

- Características asociadas a la velocidad, fuerza y coordinación
- Características asociadas a la resistencia, flexibilidad y condición general.
- Actividades de fuerza muscular y abdominal

CONTENIDO TÉCNICO:

Mejorar las habilidades de los niños a la hora de desarrollar sus actividades y ejercicios ordenados por el instructor en el campo deportivo como pase, remate, dominio de balón, conducción de balón de un lado a otro, y manejo de las superficies del pie.

CONTENIDO TÁCTICO:

Patrón de juego dominante: ejercicios de recepción, atacar con precisión para encontrar líneas de pase, defender y mejorar la recuperación del balón, así como la posesión dentro de campo deportivo.

CONTENIDO TEÓRICO

- Conocimiento de los fundamento técnicos y tácticos

CONTENIDO PSICOSOCIAL

Características asociadas al componente intelectual: aprender a comprender la necesidad de la existencia de reglas, uso de valores, trabajo el equipo, e higiene personal dentro y fuera del campo deportivo.

METODOLOGIA

Se pretende abordar las temáticas desde los gustos e intereses de los niños con juegos acordes a su edad y etapas de desarrollo, agregando una mayor complejidad en las actividades y ejercicios asignados por el instructor, buscando la adquisición de gestos y habilidades propias de la disciplina deportiva.

10.4 ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO ENTRE EDADES DE (13 A 17 AÑOS)

OBJETIVO: Perfeccionar técnicamente al deportista en el futbol de salón de acuerdo con sus características de desarrollo y su gusto en particular.

CONTENIDO FISICO*:* Se desarrollaran diferentes ejercicios y actividades que iran aumentando de complejidad de acuerdo a la edad y desempeño de cada deportista que permita mejorar las siguientes capacidades:

- Velocidad
- Fuerza
- Coordinación

CONTENIDO TÉCNICO:

- Pase
- Definición
- Conducción
- Remate

- Técnicas agresivas de pase remate y definición: Pases largos a un solo toque, pases diagonales, superación de obstáculos a corta y larga distancia.
- Desarrollo de ejercicios para mejorar la potencia y profundidad con movimiento lineal, consistencia, dirección, conducción de balón y preparación en el remate.

CONTENIDO TÁCTICO:

Otras cualidades del patrón de juego: consistencia; conducción, ejercicios de pelota con balón detenido para tener más variedad y creatividad, control de la balón, desplazamiento hacia adelante y hacia atrás.

CONTENIDO TEÓRICO: (MATERIALES – *ESPACIO – INDUMENTARIA)*

- Conocimiento de la regla
- Conocimiento del juego a nivel Nacional e Internacional

CONTENIDO PSICOSOCIAL*:*

- Características asociadas a la confianza: el alumno empieza a pensar en el futbol de salón de forma positiva, formulación del auto concepto.
- Características asociadas al componente intelectual: aprender a comprender la necesidad de la existencia de reglas, uso de valores, trabajo el equipo, e higiene personal dentro y fuera del campo deportivo.
- Características asociadas al espíritu competitivo: período de diversión y aprendizaje.

METODOLOGIA:

Se pretende abordar las temáticas desde una etapa de perfeccionamiento donde los deportistas realicen actividades acordes a su edad y etapas de desarrollo, agregando una mayor complejidad en las formas jugadas, buscando la adquisición de gestos y habilidades propias de la disciplina deportiva.

PROPUESTA RECREATIVA

Durante el proceso formativo se tiene presente el enfoque recreativo, es por ello que se plantean las siguientes temáticas en el plan pedagógico y la malla curricular.

- Recreación deportiva
- Recreación al aire libre
- Recreación artística

ACTIVIDADES:

Se plantean diferentes actividades como:

- Desarrollo de juegos tradicionales
- Rondas infantiles

- Juegos lúdico – recreativos
- Manualidades
- Actividades de Interacción Social.

11. METODOLOGIA DE TRABAJO

La Escuela Deportiva y recreativa de futbol de salón del municipio de Simijaca, realizará un proceso estructurado de acuerdo a las necesidades y etapas de desarrollo de los niños y jóvenes. Las sesiones de entrenamiento se realizarán de forma presencial dividido de la siguiente manera: Presencial: 36 sesiones, para un total de 60 horas al mes. Cada sesión estará compuestas por veinte (20) minutos de preparación, hora y treinta (1:30) minutos de formacion y diez (10) minutos de cierre, para un total de 2 horas como mínimo. Semanalmente cada grupo tendrá 2 horas de trabajo presencial.

12. CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION

El proceso de evaluación control y seguimiento de cada una de las categorías se realizará a través de la aplicación de pruebas físicas y técnicas teniendo en cuenta la capacidad de cada niño y joven que participe en el proceso de formación. Dicha evaluación se realizará por medio de las actividades programadas en cada una de las sesiones, actividades de conocimiento, y aplicación de diferentes instrumentos que evalúen la experiencia y dificultad en cada uno de los ejercicios a realizar.

13. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

INICIACÍON	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO
LUNES 7:00Am – 9:00Am	LUNES 9:00Am – 11:00Am	LUNES 11:00Am – 1:00Pm
JUEVES 7:00Am –9:00Am	JUEVES 9:00Am –11:00Am	JUEVES 11:00Am –1:00Pm
VIERNES 7:00Am –9:00Am	VIERNES 9:00Am –11:00Am	VIERNES 11:00Am –1:00Pm

NIVEL		INICIACIÓN
SEMANA 1	01/11 AL 05/11	Realizar ejercicios que permitan acoplar diferentes movimientos corporales a través del juego.
SEMANA 2	08/11 AL 12/11	Festival deportivo
SEMANA 3	15/11 AL 19/11	Lograr que los niños mejoren la redacción a través de juego con lanzamientos con el balón.
SEMANA 4	22/11 AL 26/11	Test físico y medidas antropométricas
NIVEL		**FUNDAMENTACIÓN**
SEMANA 1	01/11 AL 05/11	Mejorar el ritmo a través de ejercicios de coordinación
SEMANA 2	08/11 AL 12/11	Festival deportivo
SEMANA 3	15/11 AL 19/11	lograr que los niños mejoren la agilidad a la hora de conducir el balón en diferentes ejercicios de conducción
SEMANA 4	22/11 AL 26/11	Test físico y medidas antropométricas
NIVEL		**PERFECCIONAMIENTO**
SEMANA 1	01/11 AL 05/11	Mejorar la conducción del balón con todas las extremidades del pie
SEMANA 2	08/11 AL 12/11	Festival deportivo
SEMANA 3	15/11 AL 19/11	Mejorar la orientación a través de ejercicios que les permita la ubicación en tiempo y espacio
SEMANA 4	22/11 AL 26/11	Test físico y medidas antropométricas

INDEPORTES CUNDINAMARCA															
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA															
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO															
NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	4	3		4		3									7
7 AÑOS	10	7		10		7									17
8 AÑOS															0
9 AÑOS	10	4		10		4									14
10 AÑOS	7	2		7		2									9
11 AÑOS	2	3		2		3									5
12 AÑOS															0
13 AÑOS	6	7		6		7									13
14 AÑOS															0
15 AÑOS															0
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	39	26													65

OBLIGACIÓN 4



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01-11.2021	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 7-9 am**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 9 ÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar las capacidades baicas en los niños					
Objetivo Especifico: Enseñar diferentes tecnicas de manejo de balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la bienvenida a los niños	Introduccion a la clase		5	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5	
4. Se realizará juego del gato y el ratíón	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deberán realizar ejercicio de placha		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños debe correr en velocidad de un lado		Desplazamiento	**x**	15 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		15	
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo		15	
3. Los niños deberan mantenerse en un solo pie	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los niños deben aprender a reconocer todas las superficies del pie	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Los niños deben conducir el balon con la planta del pie de un lado a otro	**x**		**20 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre 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:	**04-11.2021**	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 7-9 am**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 9 ÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar las capacidades baicas en los niños						
Objetivo Especifico: Enseñar diferentes tecnicas de manejo de balon						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la benvenida a los niños	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizará juego del gato y el ratíón	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**S Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMAN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deberán realizar ejercicio de		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben desplazarse de un lado a otro		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		15	
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15	
3. Los niños deberan mantenerse en un solo pie	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los niños deben aprender a reconocer todas las superficies del pie	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Los niños deben conducir el balon con el borde interno del pie de un lado a otro	**x**		**20 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre 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: 05-11.2021	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 7-9 am**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 9 ÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar las capacidades baicas en los niños

Objetivo Especifico: Enseñar diferentes tecnicas de manejo de balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara a los niños la metodología a	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizará juego del gato y el ratíón	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**S Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMAN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deberán realizar ejercicio de abdominales por 10 repeticiones		Anaerobica	**X**	15 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben desplazarse con ejercicios de caballito		Desplazamiento	**X**	15 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		15	
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15	
3. Los niños deberan mantenerse en un solo pie	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los niños deben aprender a reconocer todas las superficies del pie	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Los niños deben conducir el balon con el borde interno del pie de un lado a otro	**x**		**20 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08-11.2021	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 7-9 am**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 9 ÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar las capacidades baicas en los niños					
Objetivo Especifico: Enseñar diferentes tecnicas de manejo de balon					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la benvenida a los niños	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizará juego del la lleva	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**S Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMAN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deberán realizar ejercicio de placha		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños debe correr en maxima velocidad de		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		15	
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15	
3. Los niños deberan mantenerse en un solo pie	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los niños deben aprender a reconocer todas las superficies del pie	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Los niños deben conducir el balon con el borde interno del pie de un lado a otro	**x**		**20 min**	
	X		**20 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre 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:	**11-11.2021**	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 7-9 am**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 9 ÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar las capacidades baicas en los niños

Objetivo Especifico: Enseñar diferentes tecnicas de manejo de balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara a los niños la metodología a	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizará juego del la lleva	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMAN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deberán realizar ejercicio de		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben desplazarse con ejercicios de caballito		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		15	
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15	
3. Los niños deberan mantenerse en un solo pie	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los niños deben aprender a reconocer todas las superficies del pie	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2. Los niños realizaran por parejas un minimo de15 pases	**X**		**20 min**	
3.	**X**			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre 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:	**12-11.2021**	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 7-9 am**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 9 ÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar las capacidades baicas en los niños						
Objetivo Especifico: Enseñar diferentes tecnicas de manejo de balon						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la bienvenida a los niños	Introduccion a la clase		5	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5	
4. Se realizará juego del gato y el ratíón	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deberán realizar ejercicio de placha		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños debe correr en velocidad de un lado		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		15	
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo		15	
3. Los niños deberan mantenerse en un solo pie	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los niños deben aprender a reconocer todas las superficies del pie	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Los niños deben conducir el balon con la planta del pie de un lado a otro	**x**		**20 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre 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:	**15-11.2021**	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 7-9 am**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 9 ÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar las capacidades baicas en los niños						
Objetivo Especifico: Enseñar diferentes tecnicas de manejo de balon						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la bienvenida a los niños	Introduccion a la clase		5	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5	
4. Se realizará juego del gato y el ratíón	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deberán realizar ejercicio de placha		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños debe correr en velocidad de un lado		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		15	
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo		15	
3. Los niños deberan mantenerse en un solo pie	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
3. Los niños realizarán control de balon a traves del pase largo			**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Los niños deben conducir el balon con la planta del pie de un lado a otro	**x**		**20 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18-11.2021**	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 7-9 am**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 9 ÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar las capacidades baicas en los niños

Objetivo Especifico: Enseñar diferentes tecnicas de manejo de balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la bienvenida a los niños	Introduccion a la clase		5	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5	
4. Se realizará juego del gato y el ratíón	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deberán realizar ejercicio de placha		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños debe correr en velocidad de un lado		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		15	
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo		15	
3. Los niños deberan mantenerse en un solo pie	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
3. Los niños realizaran por parejas un minimo de15 pases	**X**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
3. Los niños realizarán control de balon a traves del pase corto			**20 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre 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:	**19-11.2021**	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 7-9 am**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 9 ÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar las capacidades baicas en los niños						
Objetivo Especifico: Enseñar diferentes tecnicas de manejo de balon						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la bienvenida a los niños	Introduccion a la clase		5	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5	
4. Se realizará juego del gato y el ratíón	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deberán realizar sentadillas		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben realizar ejercicios de saltos d		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		15	
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo		15	
3. Los niños deberan mantenerse en un solo pie	Equilibrio			
4.Los niños deben aprender ubicación dentro de	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
3. Los niños deben reunirse en grupos de 5 y realizar pases cortos	**X**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
3. Realizar varios tiros al arco	**x**		**20 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22-11.2021**	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 7-9 am**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS				**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 9 ÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar las capacidades baicas en los niños

Objetivo Especifico: Enseñar diferentes tecnicas de manejo de balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la bienvenida a los niños	Introduccion a la clase		5	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5	
4. Se realizará juego del gato y el ratíón	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deben hacer planchas		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben desplazarse de un lado a otro		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO**
1.	Acoplamiento		15	
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo		15	
3. Los niños deberan mantenerse en un solo pie	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Los niños deben saltar a pie junto	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Explicar donde se dieron los inicios del futbol de salon	**X**		**10 min**	**material humano, balon,platillos**
2. Conducir el balon a tarves de conos	**x**		**20 min**	
3. Realizar ejercicios de pases cortos	**x**			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25-11.2021**	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 7-9 am**	**N° de sesión: 11**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS				**N° de deportistas:**			**Edades: 6 A 9 ÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar las capacidades baicas en los niños							
Objetivo Especifico: Enseñar diferentes tecnicas de manejo de balon							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la benvenida a los niños	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizará juego del la lleva	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**S Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMAN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deben saltar la cuerda		Anaerobica	**X**		
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños debe correr con deplazamiento hori		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		15	
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Realizar jugadas con el balon qe permitan me	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Los niños deben conducir el balon con el borde interno del pie de un lado a otro	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2. Los niños realizaran por parejas un minimo de 15 pases cortos	**x**		**20 min**	
3.	**X**		**20 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre 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: 26-11.2021	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 7-9 am**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 9 ÑOS**

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

Objetivo General: Mejorar las capacidades baicas en los niños

Objetivo Especifico: Enseñar diferentes tecnicas de manejo de balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara a los niños la metodología a	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizará juego del gato y el ratíón	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**S Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMAN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deberán realizar ejercicio de abdominales por 10 repeticiones		Anaerobica	**X**	15 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben desplazarse con ejercicios de caballito		Desplazamiento	**X**	15 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		15	
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15	
3. Los niños deberan mantenerse en un solo pie	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los niños deben aprender a reconocer todas las superficies del pie	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Los niños deben conducir el balon con el borde interno del pie de un lado a otro	**x**		**20 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre 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:	**01-11.2021**	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 9-11 am**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS				**N° de deportistas:**		**Edades: 10-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar la tecnica para el desarrollo del futbol de salon

Objetivo Especifico: Mejorar el manejo de balon mediante diferentes ejercicios

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la bienvenida a los niños	Introduccion a la clase		5	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5	
4. Se realizará vuletas a la cancha trotando	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO,CUERDA Y CRONOMETRO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar series de sentadillas	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deben saltar la cuerda por un tiempo deteminado		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños debe correr a maxima velocidad de un lado a otro		Desplazamiento	**x**	15 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo		10	
3. Los niños deben realizar saltos en un solo pie	Equilibrio		10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Mejorar la reaccion a traves de lanzamiento d	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los niños deben reazlizar varios tiros al arco a una distancia de 10 mts	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Los niños deben conducir el balon con la planta del pie en zig-zag	**x**		**20 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre 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: 04-11.2021	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 9-11 am**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS			**N° de deportistas:**			**Edades: 10-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar la tecnica para el desarrollo del futbol de salon

Objetivo Especifico: Mejorar el manejo de balon mediante diferentes ejercicios

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la benvenida a los niños	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO, LAZO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar ejercicios de plancha	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deberán realizar saltos en la cuerda		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben conducir el balon sobrepasando obstáculo		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		15	
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15	
3. Los niños deben mantener el equilibrio por u	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. caminar en desplazamiento lateral	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los niños deben aprender a recepcionar el balón a traves de saques laterales	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Los niños deben conducir el balon con el borde interno y externo del pie de un lado a	**x**		**20 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre 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:	**05-11.2021**	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 9-11 am**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS				**N° de deportistas:**		**Edades: 10-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar la tecnica para el desarrollo del futbol de salon

Objetivo Especifico: Mejorar el manejo de balon mediante diferentes ejercicios

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara a los niños la metodología a	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**S Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMAN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realzar saltos a pie junto	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deben realizar ejercicios de planchas por parejas		Anaerobica	**X**	15 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben conducir el balon por parejas		Desplazamiento	**X**	15 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15 min	
3.	Equilibrio	X		
4. Los niños deben ubicarse en la posicion corre	Orientación		10 min	
5. Realizar ejercicios de cambio de velocidad	Diferenciación		5 min	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dar a conocer a los niños cuando la historia del futbol de salon	**x**		**10 min**	**material humano, balon,platillos**
2. Realizar ejercicios de uno contra uno	**x**		**20 min**	
3. Realizar jugadas con balón detenido	**X**		**10 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**08-11.2021**	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 9-11 am**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS				**N° de deportistas:**		**Edades: 10-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar la tecnica para el desarrollo del futbol de salon

Objetivo Especifico: Mejorar el manejo de balon mediante diferentes ejercicios

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la benvenida a los niños	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizará juego del la lleva	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Reazlizar sentadillas con saltos	Fuerza	Maxima		5 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deberán realizar ejercicios de salto		Anaerobica	**X**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Mejorar la reaccion a traves de lanzamiento d		Reacciòn	**x**	10 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Realizar diferentes movimientos corporales	Acoplamiento		10 min	
2.	Ritmo	X		
3. Los niños debern saltar en un solo pie	Equilibrio	X	10 min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Realizar ejercicios en desplazamiento de espa	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los niños deben conducir el balon de un punto a otro haciendo pase a su compañero	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Los niños deben buscar linea de pase para recibir el balon	**x**		**20 min**	
	X			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre 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:	**11-11.2021**	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 9-11 am**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS				**N° de deportistas:**		**Edades: 10-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar la tecnica para el desarrollo del futbol de salon

Objetivo Especifico: Mejorar el manejo de balon mediante diferentes ejercicios

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara a los niños la metodología a trabajar	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**S Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMAN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realzar saltos a pie junto	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deben realizar ejercicios de		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben conducir el balon por parejas		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15 min	
3.	Equilibrio	X		
4. Los niños deben ubicarse en la posicion corre	Orientación		10 min	
5. Realizar ejercicios de cambio de velocidad	Diferenciación		5 min	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dar a conocer a los niños cuando la historia del futbol de salon	**x**		**10 min**	**material humano, balon,platillos**
2. Realizar ejercicios de uno contra uno	**x**		**20 min**	
3. Realizar jugadas con balón detenido	**X**		**10 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre 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:	**12-11.2021**	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 9-11 am**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS				**N° de deportistas:**		**Edades: 10-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar la tecnica para el desarrollo del futbol de salon

Objetivo Especifico: Mejorar el manejo de balon mediante diferentes ejercicios

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la benvenida a los niños	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO, LAZO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar ejercicios de plancha	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deberán realizar saltos en la cuerda		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben conducir el balon		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		15	
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15	
3. Los niños deben mantener el equilibrio por u	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. caminar en desplazamiento lateral	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los niños deben aprender a recepcionar el balón a traves de saques laterales	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Los niños deben conducir el balon con el borde interno y externo del pie de un lado a	**x**		**20 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15-11.2021**	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 9-11 am**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS				**N° de deportistas:**		**Edades: 10-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Mejorar la tecnica para el desarrollo del futbol de salon

Objetivo Especifico: Mejorar el manejo de balon mediante diferentes ejercicios

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la bienvenida a los niños	Introduccion a la clase		5	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5	
4. Se realizará vuletas a la cancha trotando	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO,CUERDA Y CRONOMETRO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar series de sentadillas	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deben saltar la cuerda por un		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños debe correr a maxima velocidad		Desplazamiento	**x**	15 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo		10	
3. Los niños deben realizar saltos en un solo pie	Equilibrio		10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Mejorar la reaccion a traves de lanzamiento d	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los niños deben reazlizar varios tiros al arco a una distancia de 10 mts	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Los niños deben conducir el balon con la planta del pie en zig-zag	**x**		**20 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre 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:	**18-11.2021**	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 9-11 am**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS				**N° de deportistas:**		**Edades: 10-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la tecnica para el desarrollo del futbol de salon

Objetivo Especifico: Mejorar el manejo de balon mediante diferentes ejercicios

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la benvenida a los niños	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizará juego del la lleva	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Reazlizar sentadillas con saltos	Fuerza	Maxima		5 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deberán realizar ejercicios de salto		Anaerobica	**X**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Mejorar la reaccion a traves de lanzamiento d		Reacciòn	**x**	10 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Realizar diferentes movimientos corporales	Acoplamiento		10 min	
2.	Ritmo	X		
3. Los niños debern saltar en un solo pie	Equilibrio	X	10 min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Realizar ejercicios en desplazamiento de espa	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los niños deben conducir el balon de un punto a otro haciendo pase a su compañero	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Los niños deben buscar linea de pase para recibir el balon	**x**		**20 min**	
	X			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19-11.2021**	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 9-11 am**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS				**N° de deportistas:**			**Edades: 10-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar la tecnica para el desarrollo del futbol de salon							
Objetivo Especifico: Mejorar el manejo de balon mediante diferentes ejercicios							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la benvenida a los niños	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO, LAZO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar ejercicios de plancha	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deberán realizar saltos en la cuerda		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben conducir el balon		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		15	
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15	
3. Los niños deben mantener el equilibrio por u	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. caminar en desplazamiento lateral	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los niños deben aprender a recepcionar el balón a traves de saques laterales	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Los niños deben conducir el balon con el borde interno y externo del pie de un lado a	**x**		**20 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre 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:	**22-11.2021**	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 9-11 am**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS				**N° de deportistas:**		**Edades: 10-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la tecnica para el desarrollo del futbol de salon

Objetivo Especifico: Mejorar el manejo de balon mediante diferentes ejercicios

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara a los niños la metodología a	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realzar saltos a pie junto	Fuerza	Maxima		15 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben conducir el balon por parejas		Desplazamiento	**X**	15 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15 min	
3.	Equilibrio	X		
4. Los niños deben ubicarse en la posicion corre	Orientación		15 min	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Realizar ejercicios de uno contra uno	**x**		**10 min**	**material humano, balon,platillos**
2. Realizar jugadas con balón detenido	**x**		**20 min**	
3. Dar a conocer a los niños quiemes fueron los fundadores del futbol de salon	**X**		**10 min**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre 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:	**25-11.2021**	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 9-11 am**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS				**N° de deportistas:**		**Edades: 10-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar la tecnica para el desarrollo del futbol de salon						
Objetivo Especifico: Mejorar el manejo de balon mediante diferentes ejercicios						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la benvenida a los niños	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO, LAZO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar ejercicios de tijeras	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben conducir el balon con la planta del pie sobrepasando obstáculos		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		15	
2.	Ritmo	X	15	
3. Los niños deben mantener el equilibrio en un solo pie	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. caminar en desplazamiento lateral	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Los niños deben conducir el balon con el borde interno y externo del pie de un lado a otro de la cancha	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Realizar ejercicios de recepcion de balon a traves de pases aereos	**x**		**20 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre 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:	**26-11.2021**	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 9-11 am**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS				**N° de deportistas:**		**Edades: 10-13 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar la tecnica para el desarrollo del futbol de salon						
Objetivo Especifico: Mejorar el manejo de balon mediante diferentes ejercicios						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la benvenida a los niños	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizará juego del la lleva	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar flexiones de pecho	Fuerza	Maxima		5 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los niños deberán realizar ejercicios de plancha por parejas		Anaerobica	**X**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Mejorar la reaccion a traves de lanzamiento de balón		Reacciòn	**x**	20 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Realizar diferentes movimientos corporales	Acoplamiento		10 min	
2.	Ritmo	X		
3. Los niños debern saltar en un solo pie	Equilibrio	X	10 min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los niños deben realizar jugadas de dos contra dos	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Realizar ejercicios en desplazamiento de espalda	**x**		**20 min**	
	X			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre 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:	**01-11.2021**	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 11 AM -1 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS				**N° de deportistas:**		**Edades: 14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer capacidades basicas en el futbol de salon

Objetivo Especifico: Mejorar la conduccion fuerza y velocidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas del futbol de salon

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicará la metodologia a trabajar	Introduccion a la clase			
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5	
4. Se realizará vuletas a la cancha trotando	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO,CUERDA Y CRONOMETRO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar series de sentadillas con salto	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los deportistas deben saltar la cuerda por un tiempo deteminado		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los deportistas deben correr a maxima velocidad de un lado a otro		Desplazamiento	**x**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo		10	
3. Los deportistas deben mantenerse en posicio	Equilibrio		10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Mejorar la reaccion a traves de lanzamiento d	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los depostistas deben desplazarse de un lador a otro en diferentes velocidades	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Los deportistas deben realizar pases a una sola intencion en un espacio reducido	**x**		**20 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre 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: 04-11.2021	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 11 AM -1 PM**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS			**N° de deportistas:**			**Edades: 14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Fortalecer capacidades basicas en el futbol de salon

Objetivo Especifico: Mejorar la conduccion fuerza y velocidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas del futbol de salon

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara a conocer la metologia a trabajar	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO, LAZO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar ejercicios de plancha	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los deportistas deberán realizar saltos en la cuerda		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los deportistas deben conducir el balon sobrepasando obstáculos		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	10	
3. Los deportistas deben mantener el equilibrio	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. caminar en desplazamiento lateral	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los deportistas deben conducir el balon y definir cuando el balon se encuentre en movimiento	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Realizar jugadas de tiro libre	**x**		**20 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05-11.2021	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 11 AM -1 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS			**N° de deportistas:**		**Edades: 14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer capacidades basicas en el futbol de salon

Objetivo Especifico: Mejorar la conduccion fuerza y velocidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas del futbol de salon

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara a los niños la metodología a	Introduccion a la clase			
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMAN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realzar saltos a pie junto	Fuerza	Maxima		5 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los deportistas deben realizar ejercicios de planchas por parejas		Anaerobica	**X**	15 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los deportistas deben realizar carreras de relevos		Desplazamiento	**X**	15 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15 min	
3.	Equilibrio	X		
4. Realizar ejercicios dque permitan ubicarse en timpo y espacio	Orientación		10 min	
5. Realizar ejercicios de cambio de velocidad	Diferenciación		5 min	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

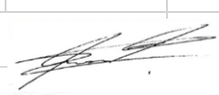
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dar a conocer la reglamentacion del futbol de salon	**x**		**10 min**	**material humano, balon,platillos**
2. Realizar ejercicios con salida de dos		**x**	**10 min**	
3. Ejercicios realizando una marcacion en rombo		**x**	**20 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:





GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**08-11.2021**	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 11 AM -1 PM**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS				**N° de deportistas:**			**Edades: 14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Fortalecer capacidades basicas en el futbol de salon							
Objetivo Especifico: Mejorar la conduccion fuerza y velocidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas del futbol de salon							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la benvenida a los deportistas	Introduccion a la clase			
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizará juego del la lleva	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, BANDAS ELASTICAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Reazlizar sentadillas con bandas elasticas	Fuerza	Maxima		5 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Realizar repeticiones de ejercicios de titeres		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Mejorar la reaccion a traves de lanzamiento d		Reacciòn	**x**	5 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento		10 min	
2.	Ritmo	X		
3. Los deportistas deben saltar en un solo pie	Equilibrio	X	10 min	
4.	Orientación			
5. Realizar ejercicios de cambio de ritomo con balon	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Realizar ejercicios de desplazamiento lateral alternado	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los deportistas deben conducir el balon de un punto a otro haciendo pase a su compañero	**x**		**20 min**	**material humano, balon,, silvato**
2.Los deportistas deben ubicarse boca abajo y al sonido del silvato ir en velocidad hasta el	**x**		**20 min**	
	X			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11-11.2021**	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 11 AM -1 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS				**N° de deportistas:**		**Edades: 14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Fortalecer capacidades basicas en el futbol de salon

Objetivo Especifico: Mejorar la conduccion fuerza y velocidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas del futbol de salon

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara a los deportistas la metodología a trabajar	Introduccion a la clase			
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMAN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realzar saltos a pie junto	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los deportistas deben realizar ejercicios de planchas por parejas		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben conducir el balon por parejas a maxima velocidad		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Realzar ejecicios cpon diferntes movimientos corporales	Acoplamiento			
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15 min	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación		10 min	
5. Realizar ejercicios de cambio de velocidad	Diferenciación		5 min	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Buscar liena de pases		**x**	**10 min**	**material humano, balon,platillos**
2. Realizar jugadas de contra ataque		**x**	**20 min**	
3. Realizar videos de reglamentacion	**X**		**10 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre 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:	**12-11.2021**	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 11 AM -1 PM**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS				**N° de deportistas:**			**Edades: 14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Fortalecer capacidades basicas en el futbol de salon							
Objetivo Especifico: Mejorar la conduccion fuerza y velocidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas del futbol de salon							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara metodologia a trbajar en las	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO, LAZO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar ejercicios de plancha	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los depostistas por parejas deben		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Realizar circuitos con balon en el menor		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	X		
3. Losdeportistas deben mantenerse en posicion de sentadillas	Equilibrio	X	15	
4. Los deben realizar movimientos para mejorar la rotacion en la cancha	Orientación		5	
5.	Diferenciación			
6. Los deportistas e ubicaran espalda con espald	Reacción		20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Exposicion sobre la reglamentacion del juego	**x**		**10 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Realizar salidas de tres con pivot		**x**	**20 min**	
3. Realizar ejercicios de marcacion individual		**x**	**10 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre 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:	**15-11.2021**	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 11 AM -1 PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS				**N° de deportistas:**		**Edades: 14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Fortalecer capacidades basicas en el futbol de salon

Objetivo Especifico: Mejorar la conduccion fuerza y velocidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas del futbol de salon

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara a los niños la metodología a	Introduccion a la clase			
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**S Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMAN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realzar saltos a pie junto	Fuerza	Maxima		5 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los deportistas deben realizar ejercicios de		Anaerobica	**X**	15 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los deportistas deben realizar carreras de		Desplazamiento	**X**	15 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15 min	
3.	Equilibrio	X		
4. Realizar ejercicios dque permitan ubicarse	Orientación		10 min	
5. Realizar ejercicios de cambio de velocidad	Diferenciación		5 min	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Dar a conocer la reglamentacion del futbol de salon	**x**		**10 min**	**material humano, balon,platillos**
2. Realizar ejercicios con salida de dos		**x**	**10 min**	
3. Ejercicios realizando una marcacion en		**x**	**20 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre 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:	**18-11.2021**	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 11 AM -1 PM**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS				**N° de deportistas:**			**Edades: 14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Fortalecer capacidades basicas en el futbol de salon							
Objetivo Especifico: Mejorar la conduccion fuerza y velocidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas del futbol de salon							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicará la metodologia a trabajar	Introduccion a la clase			
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5	
4. Se realizará vuletas a la cancha trotando	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO,CUERDA Y CRONOMETRO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar series de sentadillas con salto	Fuerza	Maxima	**X**	5	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los deportistas deben saltar la cuerda por un		Anaerobica	**x**	5 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los deportistas deben correr a maxima		Desplazamiento	**x**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo		10	
3. Los deportistas deben mantenerse en posicio	Equilibrio		10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Mejorar la reaccion a traves de lanzamiento d	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los depostistas deben desplazarse de un lador a otro en diferentes velocidades	**x**		**20 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Los deportistas deben realizar pases a una sola intencion en un espacio reducido	**x**		**20 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19-11.2021**	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 11 AM -1 PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS				**N° de deportistas:**		**Edades: 14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Fortalecer capacidades basicas en el futbol de salon						
Objetivo Especifico: Mejorar la conduccion fuerza y velocidad						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas del futbol de salon						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara a los deportistas la metodología	Introduccion a la clase			
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMAN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realzar saltos a pie junto	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los deportistas deben realizar ejercicios de		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben conducir el balon por		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Realizar ejecicios con diferntes movimientos corporales	Acoplamiento			
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15 min	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación		10 min	
5. Realizar ejercicios de cambio de velocidad	Diferenciación		5 min	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Buscar liena de pases		**x**	**10 min**	**material humano, balon,platillos**
2. Realizar jugadas de contra ataque		**x**	**20 min**	
3. Realizar videos de reglamentacion	**X**		**10 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre 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:	**22-11.2021**	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 11 AM -1 PM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS				**N° de deportistas:**		**Edades: 14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer capacidades basicas en el futbol de salon

Objetivo Especifico: Mejorar la conduccion fuerza y velocidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas del futbol de salon

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara a los deportistas la metodología a trabajar	Introduccion a la clase			
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMAN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Realizaran ejercicios de carretilla	Fuerza	Maxima	**x**	10 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los niños deben conducir el balon por parejas a maxima velocidad		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Realizar ejercicios de coordinacion	Ritmo	X	15 min	
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación			
5. Realizar ejercicios de cambio de velocidad	Diferenciación		15 min	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Inculcar el juego limpio en todos los encuentros deportivos		**x**	**10 min**	**material humano, balon,platillos**
2. Realizar jugadas de tiro al libre		**x**	**20 min**	
3. Realizar videos de reglamentacion	**X**		**10 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25-11.2021**	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**		**Hora: 11 AM -1 PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS					**N° de deportistas:**		**Edades: 14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: Fortalecer capacidades basicas en el futbol de salon							
Objetivo Especifico: Mejorar la conduccion fuerza y velocidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas del futbol de salon							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara metodologia a trbajar en las	Introduccion a la clase		5 min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizarán ejercicios de calentamiento	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO,**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar ejercicios de sentadilla con banda	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. los depostistas por parejas deben desplazarse en caballito de un lado a otro		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**	10 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	X		
	Equilibrio	X		
4. Los deben realizar movimientos para mejorar la rotacion en la cancha	Orientación		20	
5.	Diferenciación			
6. Los deportistas e ubicaran espalda con espalda y al sonido del silvato se desplazaran a otro punto	Reacción		20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Realoizar ejercicios de pase largo	**x**		**10 min**	**material humano, balon,platillos**
2.Realizar salidas de tres con pivot		**x**	**20 min**	
3. Realizar ejercicios de marcacion individual		**x**	**10 min**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre 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:	**26-11.2021**	**Lugar: sede rural la e**	**Municipio: simijaca**	**Hora: 11 AM -1 PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JHON JAIRO AVILA ARIAS				**N° de deportistas:**		**Edades: 14-17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer capacidades basicas en el futbol de salon

Objetivo Especifico: Mejorar la conduccion fuerza y velocidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas del futbol de salon

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la benvenida a los deportistas	Introduccion a la clase			
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la	llamado a lista		5 min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad	Movilidad Articular		5 min	
4. Se realizará juego del la lleva	Calentamiento		5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, BANDAS ELASTICAS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Realizar flexiones de pecho	Fuerza	Maxima		10 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Realizar repeticiones de ejercicios de titeres		Anaerobica	**X**	10 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Realizar diferentes moviminetos corporales	Acoplamiento		10 min	
2.	Ritmo	X		
3. Los deportistas deben saltar en un solo pie	Equilibrio	X	10 min	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Realizar ejercicios de desplazamiento lateral alternado	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Los deportistas deben conducir el balon de un punto a otro haciendo pase a su compañero	**x**		**20 min**	**material humano, balon,, silvato**
2.Los deportistas deben realizar pase corto por parejas de un lado a otro de la cancha	**x**		**20 min**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		3 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

OBLIGACIÓN 5

Efectué la información y entrega de documentos a los niños, niñas y jóvenes de la Escuela sede Rural La Estación para su respectiva inscripción**.**



OBLIGACIÓN 6

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE FUTBOL DE SALON RURAL
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____ INICIACION_____

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	JUAN ESTUPIÑAN	3212319566				1	1			1			0	1			1			1	1			1			0	1			1			12	10	2	83%
2	OSCAR Y EOD WALTEROS	3212319566				0	1			0			1	1			1			0	1			1			1	1			0			12	8	4	67%
3	VALERY CIFUENTES	3132286838				1	0			1			1	1			0			1	1			1			1	1			1			12	10	2	83%
4	JUAN HOYOS	3229725281				1	0			1			0	1			1			1	0			1			0	1			0			12	7	5	58%
5	BRAYAN ORTIZ	3112098614				1	1			1			1	1			1			0	1			1			1	1			1			12	11	1	92%
6	KAROL ORTIZ	3023949530				0	0			1			1	1			1			0	1			1			1	1			1			12	9	3	75%
7	LAURA PINILLA	3202654915				1	1			1			0	1			1			1	1			1			0	1			0			12	9	3	75%
8	NAELA SALINAS	3118004553				1	1			1			1	1			1			0	1			1			1	1			1			12	11	1	92%
9	MATIAS AREVALO	3108787967				1	1			1			1	1			0			1	1			1			1	1			1			12	11	1	92%
10	GUADALUPE CASAS	3113588754				0	0			1			1	1			1			1	0			1			1	1			1			12	9	3	75%
11	KAROL GARCIA	3222621048				1	1			1			0	1			1			1	1			1			0	1			1			12	10	2	83%
12	JULIAN MEDINA	3102964385				1	1			0			1	1			1			1	0			1			1	1			1			12	10	2	83%
13	LAURA MURCIA	3106986941				1	1			1			1	1			1			0	1			1			1	1			0			12	10	2	83%
14	SARA ROBAYO	3148270548				0	0			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			12	10	2	83%
15	LINA ROJAS	3124154342				1	1			1			0	1			0			1	1			1			0	1			1			12	9	3	75%
16	SARA ROJAS	3124154342				1	0			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			12	11	1	92%
17	ANDRES ROJAS AVELLA	3227283994				0	1			1			1	0			1			1	0			1			1	0			1			12	8	4	67%
18	YAMID A VILA	3144715619				1	1			0			1	1			1			1	1			1			1	1			0			12	10	2	83%
19	DANIEL HERNADEZ					0	0			1			0	1			1			0	1			1			0	1			1			12	7	5	58%
20	DILAN HERNANDEZ					1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			0			12	11	1	92%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA DE FUTBOL DE SALON RURAL
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_____FUNDAMENTACION_____

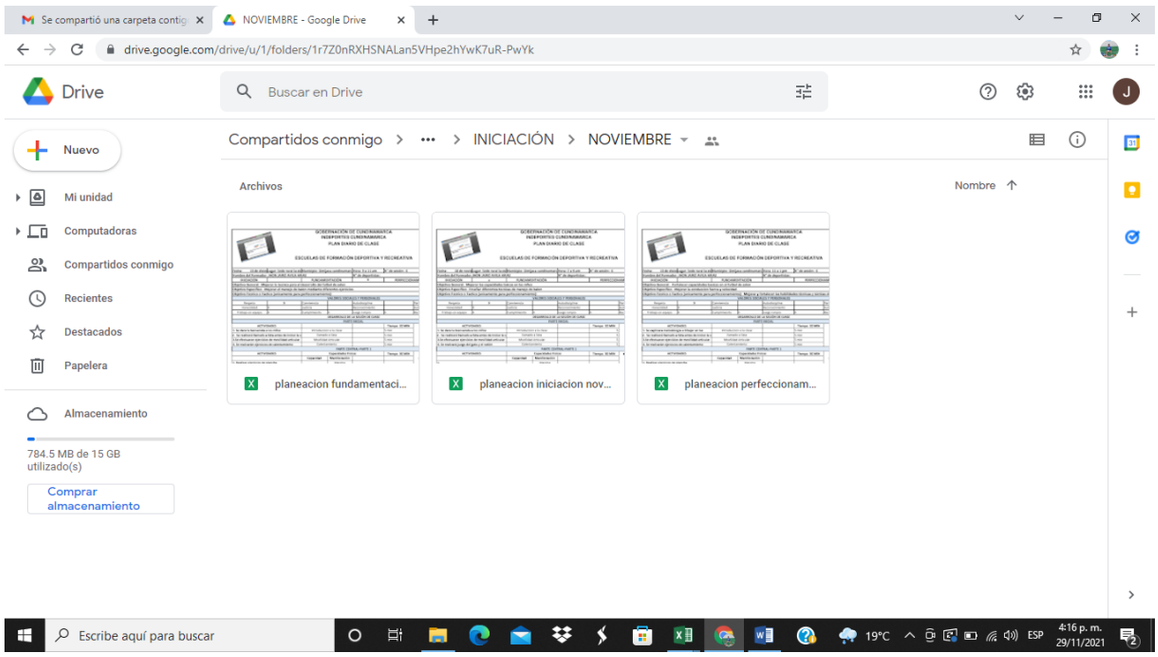
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ALIX RAMOS	3204488737				1	1			1			1	1			1			1	1			1			0	1			1			12	11	1	92%
2	NATALI SOFIA RUEDA	3113471939				0	1			1			1	0			1			1	1			1			1	1			0			12	9	3	75%
3	JULIAN SOLANO	3202368621				1	1			1			1	1			1			1	1			0			1	1			1			12	11	1	92%
4	CARLOS JULIO ANTONIO	3133737902				1	0			0			0	1			0			1	1			1			1	0			1			12	7	5	58%
5	DILAN CALDERON	3135571117				0	1			1			1	0			1			1	1			1			1	1			1			12	10	2	83%
6	ANA MARIA CHAPARRO	3115915243				0	1			1			1	1			1			0	1			1			1	1			1			12	10	2	83%
7	BLAINER GOMEZ	3214852656				1	1			1			1	1			1			1	1			0			1	1			1			12	11	1	92%
8	LEINNER MARTIN	3055961945				0	1			1			1	1			1			0	1			1			1	1			0			12	9	3	75%
9	KEVIN MARTINEZ	3118004553				1	1			1			1	1			1			1	1			0			1	1			1			12	11	1	92%
10	EDUAR OLARTE	3104974714				1	0			0			0	1			0			1	1			1			1	0			1			12	7	5	58%
11	NICOL ANDREA ORTIZ	3022949580				1	1			1			1	1			1			0	1			1			1	1			1			12	11	1	92%
12	KAREN PERDOMO	3108821512				1	0			0			0	1			0			1	1			1			1	0			1			12	7	5	58%
13	OSCAR RODRIGUEZ	3103493529				0	1			1			1	1			1			0	1			1			1	1			1			12	10	2	83%
14	JOSE SAAVEDRA	3223621048				1	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			12	12	0	100%
15	ANA LUCIA GOMEZ	3136977893				1	1			1			1	0			1			1	1			0			1	1			0			12	9	3	75%
16	YULIETH CASTIBLANCO	3104974711				1	1			1			1	1			1			0	1			1			1	1			1			12	11	1	92%
17	JAIR ALEXANDER LOPEZ	3226646925				1	0			0			0	1			0			1	1			1			1	0			1			12	7	5	58%
18	CARLOS MURCIA	3118034161				1	1			1			1	1			1			1	1			0			1	1			1			12	11	1	92%
19	NESTOR OSORIO	3102638350				0	1			1			1	0			1			0	1			1			1	1			0			12	8	4	67%
20	JUAN DAVID OSORIO	3102638350				1	1			1			1	0			1			1	0			1			1	1			1			12	10	2	83%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL.: PERFECCIONAMIENTO

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	CARLOS ANDRES ROCHA	3103651914				1	1			1			0	1			1			1	1			1			1	1			1			12	11	1	92%
2	ANA VALERIA ANTONIO	3133737902				1	1			1			0	1			1			1	1			1			1	1			1			12	11	1	92%
3	JESUS ANTONIO	3133737902				1	1			0			1	1			0			1	1			0			1	1			1			12	9	3	75%
4	LINA RAMOS	32312639951				1	0			1			1	0			1			1	1			1			1	1			1			12	10	2	83%
5	JUAN CAMILO PRADA	3138837129				1	1			0			1	1			1			0	1			0			1	1			1			12	9	3	75%
6	LEYDER RODRIGUEZ	3118280915				1	0			1			1	1			0			1	1			1			1	1			1			12	10	2	83%
7	JUAN RONCANCIO	3212261857				1	0			1			1	1			1			1	1			1			0	1			1			12	10	2	83%
8	LEYDY RODRIGUEZ	3107949742				0	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			12	11	1	92%
9	MIGUEL ANGEL ORJUELA	3023949530				1	1			0			1	1			0			1	1			1			1	1			1			12	10	2	83%
10	LAURA CAMILA MARTIN	3503553826				1	1			1			0	1			1			1	1			1			0	1			1			12	10	2	83%
11	ANDREY LOPEZ	3102084288				0	1			1			1	1			1			1	1			1			1	1			1			12	11	1	92%
12	DEYSY BALLESTEROS	3212161063				1	1			1			1	0			1			1	1			1			1	1			1			12	11	1	92%
13	KAREN MARIA CELIS	3212261857				1	1			1			0	1			1			0	1			1			0	1			1			12	9	3	75%
14	BRAYAN BUSTOS	3108852984				1	0			1			1	1			0			1	1			0			1	1			1			12	9	3	75%
15	NICOLAS PINEDA	3214421830				1	1			1			0	1			1			1	1			1			0	1			1			12	10	2	83%
16	MARIA VARGAS	3134951261				1	1			0			1	1			1			1	1			1			1	1			1			12	11	1	92%
17	BRANDON PINILLA	3229489540				1	1			1			0	1			1			1	1			1			1	1			1			12	11	1	92%
18	ANA LICET MORENO					1	1			0			1	1			0			1	1			1			1	1			1			12	10	2	83%

OBLIGACIÓN 7

Realice la planeación de clases que se realizara a partir del 4 de noviembre con los niños, niñas y jóvenes de la Escuela sede Rural La Estación de Simijaca, dicha información se encuentra en su respectivo archivo en el drive.



OBLIGACIÓN 8

Medidas antropométricas y pruebas físicas, se anexaron pantallazos de las pruebas y el archivo original se subirá junto con el informe en el drive.

ANALISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO DE LOS RESULTADOS (Gráficos Estadísticos)

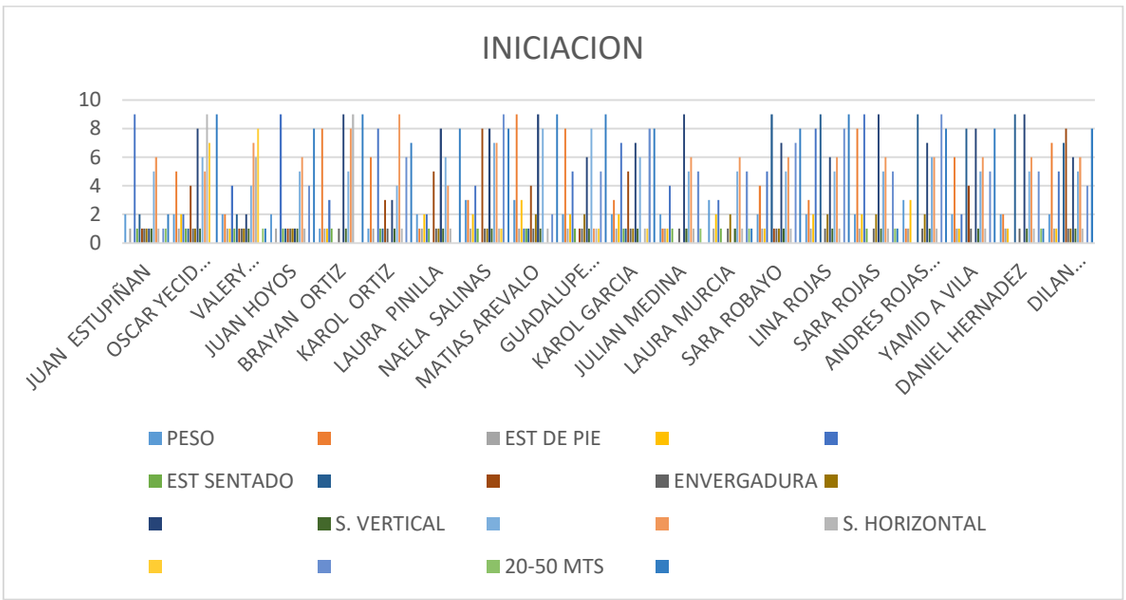
SIMIJACA

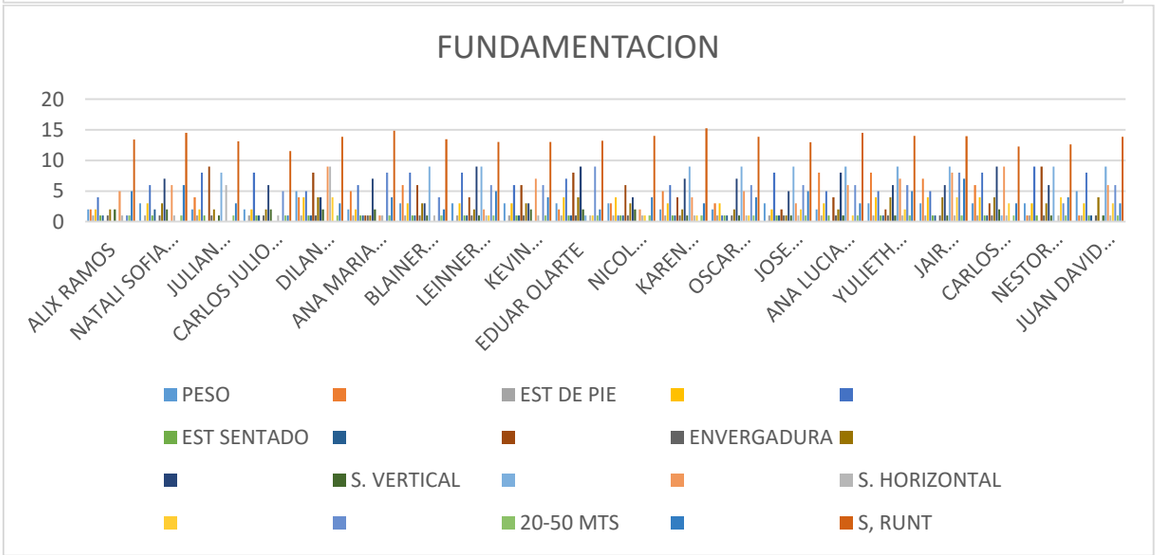
MUNICIPIO DE SIMIJACA:

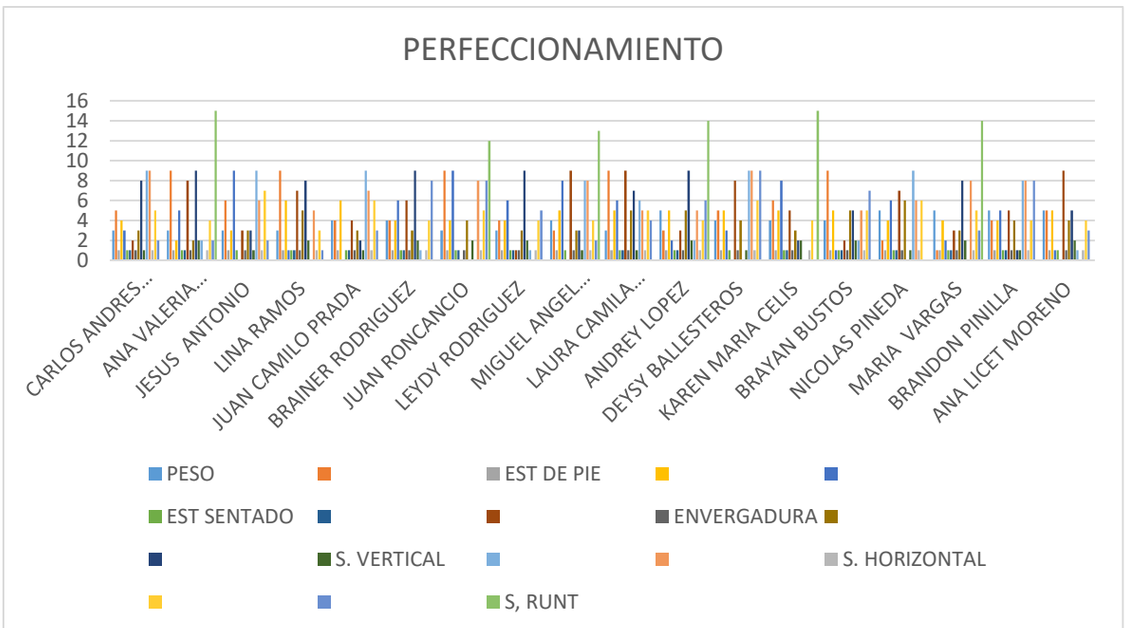
El análisis cuantitativas y cualitativas de las pruebas motrices que en el municipio de Simijaca se realizaron a los deportistas que asisten a la escuela de formación futbol de salón rural, para tener información física y motriz que establezca sus funciones corporales.

En el análisis del peso corporal se puede evidenciar que el 50% de los alumnos del grupo de iniciación que son niñas y el otro 50% son niños y están entre (16 y 33 kg) los niños y el 50% de los alumnos están entre (18 y 39 kg) son niñas.
El grupo de especialización en las pruebas antropométricas el promedio en su envergadura en deportistas esta entre (129cm y 158 cm) está el 40% en el grupo de niñas y 60 % son niños deportistas entre (132 cm y 160 cm)
En el grupo de especialización con las pruebas salto horizontal de las deportistas en el primer intento el 35% se encuentran en (97 y 126 cms) el 65% que son los niños se encuentra en (68 y 146 cms).
En las pruebas del salto vertical con las niñas deportistas según tres intentos el 30% se encuentran en (168 cms y 208 cms) y el 70% se encuentran en (168 y 218 cms) los deportistas de perfeccionamiento este rango se evidenció al realizar las tres pruebas.
En las pruebas de los 20 metros el 50% de las deportistas de iniciación realizaron tiempos entre (1.14 y 11.88 min+seg) y el 50% de los deportistas realizaron entre (8.18 y 12.18min+seg))
En grupo de perfeccionamiento en la prueba de shuttle run se determinó que las niñas realizan tiempos con mayor precisión y ejecución.
En las pruebas se evidencia que las niñas realizan sus ejecuciones con cualidades motrices hacen que el trabajo la realizan con compromiso y disposición frente al grupo de niños y hace que tenga una buena participación y comportamiento por el cual las pruebas se tienen una buena ejecución en cada intento.
Las pruebas motrices se pueden ejecutar mejor realizando ensayos cada 15 días y hace que los deportistas de las dos ramas mejoren su ejecución, mejor motricidad y movimiento fluido en cada una de las pruebas.
Al continuar con los procesos se puede llegar a mejorar cada uno de los registros y tener la posibilidad de ser parte de los deportistas de rendimiento a nivel departamental en posteriores años.
Se determinó que al realizar las competencias entre niñas y niños se realizan los mejores tiempos en las pruebas y su ejecución se ve más fluido y hace que sus movimientos se desarrollan en su vida cotidiana.

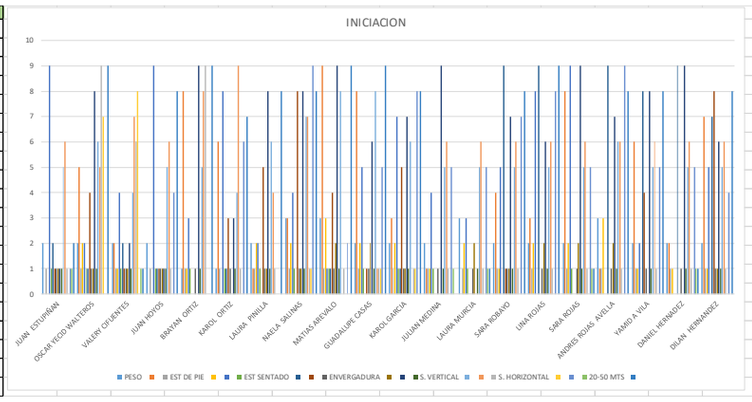
JHON JAIRO AVILA ARIAS
FORMADOR DEPORTIVO


INICIACION
10
8
6
4
2
0
JUAN ESTUPIÑAN
OSCAR YECID...
VALERY...
JUAN HOYOS
BRAYAN ORTIZ
KAROL ORTIZ
LAURA PINILLA
NAELA SALINAS
MATIAS AREVALO
GUADALUPE...
KAROL GARCIA
JULIAN MEDINA
LAURA MURCIA
SARA ROBAYO
LINA ROJAS
SARA ROJAS
ANDRES ROJAS...
YAMID A VILA
DANIEL HERNADEZ
DILAN...
PESO
EST DE PIE
EST SENTADO
ENVERGADURA
S. VERTICAL
S. HORIZONTAL
20-50 MTS

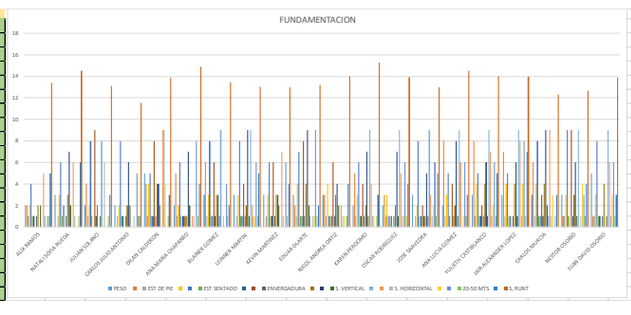

FUNDAMENTACION
20
15
10
5
0
ALIX RAMOS
NATALI SOFIA...
JULIAN...
CARLOS JULIO...
DILAN...
ANA MARIA...
BLAINER...
LEINNER...
KEVIN...
EDUAR OLARTE
NICOL...
KAREN...
OSCAR...
JOSE...
ANA LUCIA...
YULIETH...
JAIR...
CARLOS...
NESTOR...
JUAN DAVID...
PESO
EST DE PIE
EST SENTADO
ENVERGADURA
S. VERTICAL
S. HORIZONTAL
20-50 MTS
S, RUNT


PERFECCIONAMIENTO
16
14
12
10
8
6
4
2
0
CARLOS ANDRES...
ANA VALERIA...
JESUS ANTONIO
LINA RAMOS
JUAN CAMILO PRADA
BRAINER RODRIGUEZ
JUAN RONCANCIO
LEYDY RODRIGUEZ
MIGUEL ANGEL...
LAURA CAMILA...
ANDREY LOPEZ
DEYSY BALLESTEROS
KAREN MARIA CELIS
BRAYAN BUSTOS
NICOLAS PINEDA
MARIA VARGAS
BRANDON PINILLA
ANA LICET MORENO
PESO
EST DE PIE
EST SENTADO
ENVERGADURA
S. VERTICAL
S. HORIZONTAL
S, RUNT

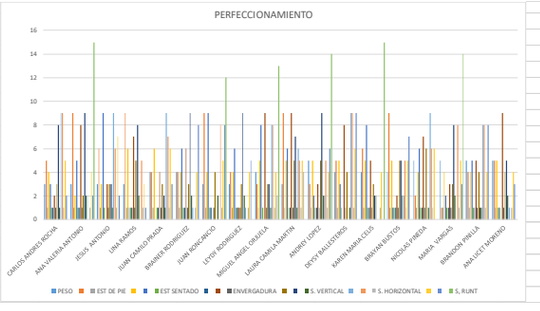
		PESO		EST DE PIE			EST SENTADO			ENVERGADURA			S. VERTICAL			S. HORIZONTAL			20-50 MTS	
1	JUAN ESTUPIÑAN	2	0	1	0	9	1	2	1	1	1	1	1	5	6	1	0	1	1	2
2	OSCAR YECID WALTEROS	2	5	1	2	2	1	1	4	1	1	8	1	6	5	9	7		0	9
3	VALERY CIFUENTES	2	2	1	1	4	1	2	1	1	1	2	1	4	7	6	8		1	1
4	JUAN HOYOS	2	0	1	0	9	1	1	1	1	1	1	1	5	6	1	0	4	0	8
5	BRAYAN ORTIZ	1	8	1	1	3	1	0	0	1	0	9	1	5	8	9	0		0	9
6	KAROL ORTIZ	1	6	1	0	8	1	1	3	1	0	3	1	4	9	1	0	6	0	7
7	LAURA PINILLA	2	1	1	2	2	1	0	5	1	1	8	1	6	4	1	0	0	0	8
8	NAELA SALINAS	3	3	1	2	4	1	0	8	1	1	8	1	7	7	1	1	9	0	8
9	MATIAS AREVALO	3	9	1	3	1	1	1	4	1	2	9	1	8	0	1	0	2	0	9
10	GUADALUPE CASAS	2	8	1	2	5	1	0	1	1	2	6	1	8	1	1	1	5	0	9
11	KAROL GARCIA	2	3	1	2	7	1	1	5	1	1	7	1	6	0	1	1	8	0	8
12	JULIAN MEDINA	2	1	1	1	4	1	0	0	1	0	9	1	5	6	1	0	5	1	0
13	LAURA MURCIA	3	0	1	2	3	1	0	0	1	2	0	1	5	6	1	0	5	1	1
14	SARA ROBAYO	2	4	1	1	5		9	1	1	1	7	1	5	6	1	0	7	0	8
15	LINA ROJAS	2	3	1	2	8		9	0	1	2	6	1	5	6	1	0	8	0	9
16	SARA ROJAS	2	8	1	2	9	1	0	0	1	2	9	1	5	6	1	0	5	1	1
17	ANDRES ROJAS AVELLA	3	1	1	3	0		9	0	1	2	7	1	6	6	1	0	9	0	8
18	YAMID A VILA	2	6	1	1	2		8	4	1	0	8	1	5	6	1	0	5	0	8
19	DANIEL HERNADEZ	2	2	1	1	0		9	0	1	0	9	1	5	6	1	0	5	1	1
20	DILAN HERNANDEZ	2	7	1	1	5		7	8	1	1	6	1	5	6	1	0	4	0	8



>		PESO		EST DE PIE			EST SENTADO			ENVERGADURA			S. VERTICAL			S. HORIZONTAL			20-50 MTS		S. RUNT
1	ALEX RAMOS	2	2	1	2	4	1	1	0	1	2	0	2	0	5	1	0	1	1	5	13,4
2	NATALI SOFIA RUEDA	3	0	1	3	6	1	2	0	1	3	7	2	0	6	1	0	0	1	6	14,5
3	JULIAN SOLANO	2	4	1	2	8	1	0	9	1	2	0	1	8	0	6	0		1	3	13,1
4	CARLOS JULIO ANTONIO	2	0	1	2	8	1	1	0	1	2	6	2	0	0	1	0	5	1	1	11,55
5	DILAN CALDERON	5	4	1	4	5	1	1	8	1	4	4	2	0	9	9	4		1	3	13,85
6	ANA MARIA CHAPARRO	2	5	1	2	6	1	1	1	1	1	7	2	0	1	1	0	8	1	4	14,87
7	BLAINER GOMEZ	3	6	1	3	8	1	1	6	1	3	3	1	9	0	1	0	4	1	2	13,45
8	LERNNER MARTIN	3	0	1	3	8	1	1	4	1	2	9	1	9	2	1	1	6	1	5	13,03
9	KEVIN MARTINEZ	3	0	1	3	6	1	1	6	1	3	3	2	0	7	1	0	6	1	4	13
10	EDJAR OLARTE	3	2	1	4	7	1	1	8	1	4	9	2	1	0	1	1	9	1	2	13,2
11	NICOL ANDREA ORTIZ	3	3	1	4	1	1	1	6	1	3	4	2	0	2	1	1	0	1	4	14
12	KAREN PERDOMO	2	5	1	3	6	1	1	4	1	2	7	1	9	4	1	1	0	1	3	15,28
13	OSCAR RODRIGUEZ	2	3	1	3	1	1	1	0	1	2	7	1	9	5	1	1	6	1	4	13,89
14	JOSE SAAVEDRA	3	0	1	2	8	1	1	2	1	1	5	1	9	3	1	2	6	1	5	12,98
15	ANA LUCIA GOMEZ	2	8	1	3	5	1	0	4	1	2	8	1	9	6	G	1	6	1	3	14,5
16	YULIETH CASTIBLANCO	3	8	1	4	5	1	1	2	1	4	6	1	9	7	1	2	6	1	5	14
17	JAIR ALEXANDER LOPEZ	3	7	1	4	5	1	1	0	1	4	6	1	9	8	1	4	8	1	7	13,97
18	CARLOS MURCIA	3	6	1	4	8	1	1	3	1	4	9	2	1	9	1	3	0	1	3	12,3
19	NESTOR OSORIO	3	1	1	3	9	1	0	9	1	3	6	1	9	0	1	4	3	1	4	12,64
20	JUAN DAVID OSORIO	5	1	1	3	8	1	1	0	1	4	0	1	9	6	1	3	6	1	3	13,87



		PESO		EST DE PIE			EST SENTADO			ENVERGADURA			S. VERTICAL			S. HORIZONTAL			S. RUNT
1	CARLOS ANDRES ROCHA	3	5	1	4	3	1	1	2	1	3	8	1	9	9	1	5	2	12.55
2	ANA VALERIA ANTONIO	3	9	1	2	5	1	1	8	1	2	9	2	2	0	1	4	2	15
3	JESUS ANTONIO	3	6	1	3	9	1	0	3	1	3	3	1	9	6	1	7	2	12.65
4	LINA RAMOS	3	9	1	6	1	1	1	7	1	5	8	2	0	5	1	3	1	14.38
5	JUAN CAMILO PRADA	4	4	1	6	0	1	1	4	1	3	2	1	9	7	1	6	3	12.58
6	BRAINER RODRIGUEZ	4	4	1	4	6	1	1	6	1	3	9	2	1	0	1	4	8	14.72
7	JUAN RONCANCIO	3	9	1	4	9	1	1	0	1	4	0	2	0	8	1	5	8	12
8	LEYDY RODRIGUEZ	3	4	1	4	6	1	1	1	1	3	9	2	1	0	1	4	5	13.82
9	MIGUEL ANGEL ORJUELA	4	3	1	5	8	1	0	9	1	3	3	1	8	8	1	4	2	13
10	LAURA CAMILA MARTIN	3	9	1	5	6	1	1	9	1	5	7	1	6	5	1	5	4	14.81
11	ANDREY LOPEZ	5	3	1	5	2	1	1	3	1	5	9	2	2	5	1	4	6	14
12	DEYSY BALLESTEROS	4	5	1	5	3	1	0	8	1	4	0	1	9	9	1	6	9	15.54
13	KAREN MARIA CELIS	4	6	1	5	8	1	1	5	1	3	2	2	0	0	1	4	0	15
14	BRAYAN BUSTOS	4	9	1	5	1	1	1	2	1	5	5	2	2	5	1	5	7	12.45
15	NICOLAS PINEDA	5	2	1	4	6	1	1	7	1	6	0	1	9	6	1	6	0	13.31
16	MARIA VARGAS	5	1	1	4	2	1	1	3	1	3	8	2	0	8	1	5	3	14
17	BRANDON PINILLA	5	4	1	4	5	1	1	5	1	4	1	1	8	8	1	4	8	13.31
18	ANA LICET MORENO	5	5	1	5	1	1	0	9	1	4	5	2	1	0	1	4	3	14.72



OBLIGACIÓN 9

Certificación de permanencia del coordinador de deportes del municipio de Simijaca.

Ampliar (Ctrl+0)

MUNICIPIO DE SIMIJACA
DESPACHO ALCALDIA
BIBLIOTECA PUBLICA MUNICIPAL
2020-2023

899.999.354-2

Simijaca, noviembre 30 de 2021

DR-02-054/2021
Al contestar cite este número

CERTIFICACIÓN

EL COORDINADOR DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE SIMIJACA CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que **JHON JAIRO AVILA ARIAS**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **1073382077** de Simijaca, presto sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO (futbol de salón rural)**, durante el período comprendido entre el **1 y el 30 de noviembre de 2021**, cumpliendo con reuniones y convocatorias propias para iniciar actividades grupales.

La presente se expide a los **30 días del mes de noviembre** de 2021

Lic. Marcelino Sarmiento Segura
Coordinador de deporte y recreación
Celular 3112411387

	NOMBRE	CARGO	FIRMA

OBLIGACIÓN 10

Realice festival de habilidades



OBLIGACIÓN 11



OBLIGACIÓN 12

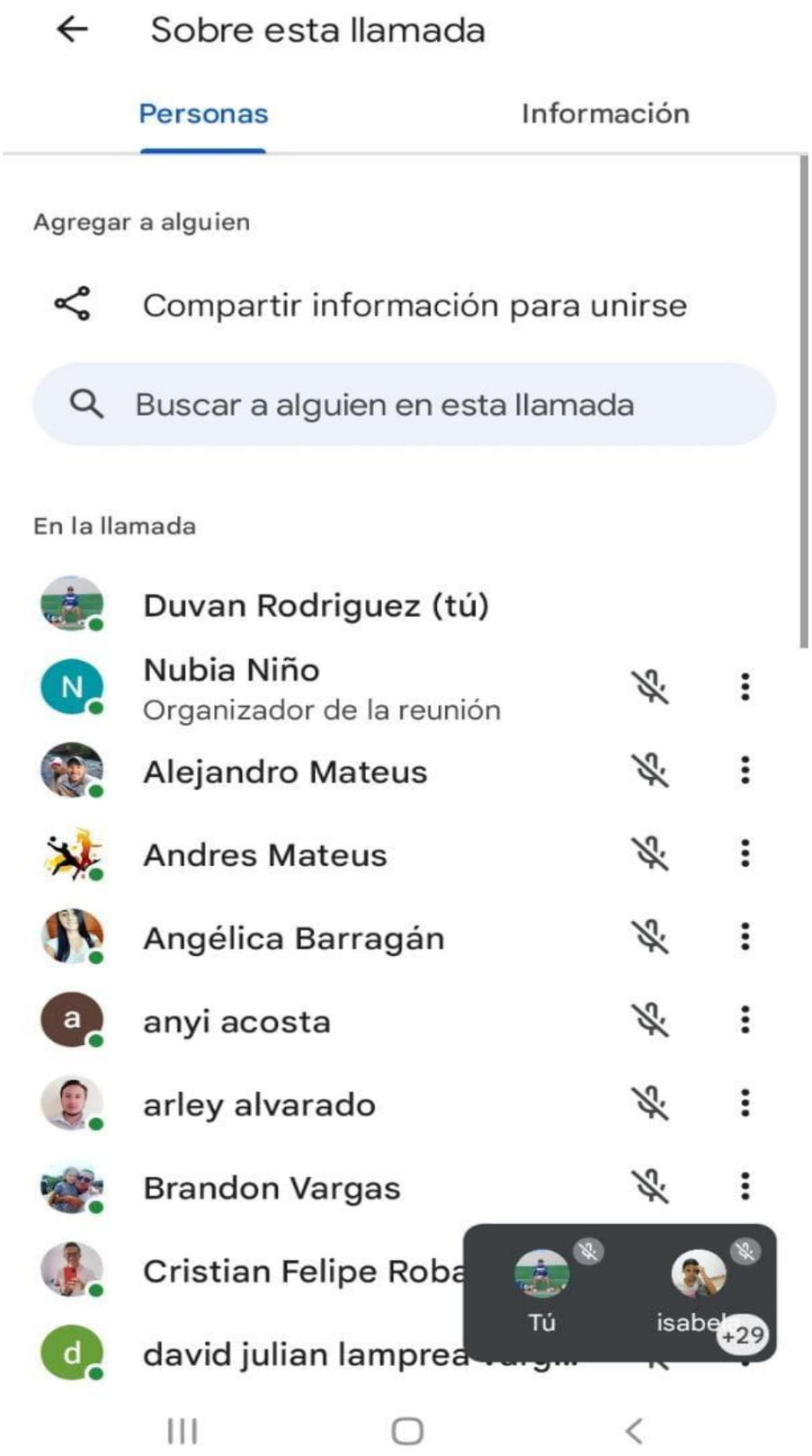
Durante las actividades se dio cumplimiento con los protocolos de bioseguridad.



OBLIGACIÓN 13

Asistí el día 29 de noviembre a capacitación como tema central. Taller de recreación, juegos cooperativos y tradicionales dirigida por el licenciado Jairo Gómez.





OBLIGACIÓN 14

Estaré presto a cualquier actividad o evento programado por la subgerencia técnica, ya que para esta oportunidad no se tuvo ningún evento de este tipo.




IMJACA

OBLIGACIÓN 15

Realice la entrega de los documentos correspondientes del mes de Noviembre, adjuntando toda la información requerida por la supervisora del contrato, realice la entrega de este en el drive, en la fecha establecida por la gestora, cumpliendo con todos los lineamentos.

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	JHON JAIRO AVILA
DEPORTE/ DISCIPLINA	FUTBOL DE SALON RURAL
MUNICIPIO	SIMIJACA
NIVEL	INICIACION
SITIO DE ENTRENAMIENTO	SEDE RURAL – LA ESTACION









B6 | JUAN MARTIN ESTUPIÑANRINCON

[illegible]	FUTBOL DE SALON RURAL
[illegible]	SIMIJACA CUNDINAMARCA
[illegible]	JHON JAIRO AVILA ARIAS

A	B (NOMBRE Y APELLIDOS)	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA
1	JUAN MARTIN ESTUPIÑANRINCON	X				X																[illegible]	3212319566	1013151070	
2	OSCAR YESID GUALTEROS	X				X																[illegible]	3212319566	1073385606	
3	VALERY NICOL CIFUENTES SALAS		X			X																[illegible]	3132276838	############	
4	JUAN PABLO HOYOS AGUILAR	X				X																[illegible]	3229725281	1161216973	
5	BRAYAN NICOLAS ORTIZ ESPITIA	X				X																[illegible]	3112098614	1077116368	
6	KAROL SOFIA ORTIZ PARRA		X			X																[illegible]	3023949530	1077090517	
7	LAURA SOFIA PINILLA ZAMORA		X			X																[illegible]	3202654915	1031839231	
8	NAELA VALENTINA SALINAS COBA		X			X																[illegible]	3118004553	1161217017	
9	MATIAS AREVALO NARTINES	X				X																[illegible]	3108787967	1055650996	
10	GUADALUPE MICHELL CASAS HERNANDEZ		X			X																	3113588754	1073385104	
11	KAROL SOFIA GARCIA GUERRERO		X			X																	3223621048	1161216622	
12	JULIAN DAVID MEDINA FORERO	X				X																[illegible]	3102964385	1055650997	
13	LAURA SOFIA MURCIA PINILLA		X			X																	3106986941	1011235439	
14	SARA VALENTINA ROBAYO ROJAS		X			X																[illegible]	3148270548	1076664466	
15	LINA MARIA ROJAS GIL		X			X																	3124154342	1053347432	
16	SARA NICOL ROJAS GIL		X			X																	3124154342		
17	ANDRES DAVID ROJAS AVELLA	X				X																	3227283994	1073384865	
18	YAMID RICARDO AVILA SALINAS	X				X																	3144715619	1055650926	
19	DANIEL FELIPE FRAILE SUARES	X				X																	3204191322	1073384405	
20	DILAM YESID HERNANDES QUIÑONES	X				X																		1073384485	
21	DARY YELSID IBAÑES CARDENAS	X				X																		1073384729	
22																									
23																									
24																									

[illegible] Ley 1581 de 2012

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	**JHON JAIRO AVILA**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALON RURAL**
MUNICIPIO	**SIMIJACA**
NIVEL	**FUNDAMENTACION**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**SEDE RURAL – LA ESTACION**









A	B–C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA
[illegible]	FUTBOL DE SALON RURAL																					[illegible]	[illegible]		
[illegible]	SIMIJACA CUNDINAMARCA																					[illegible]	[illegible]		
[illegible]	JHON JAIRO AVILA ARIAS																								
NOMBRE Y APELLIDOS		[illegible]			[illegible]						[illegible]						[illegible]			[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
1	ALIX FELIPE RAMOS GARCIA	X				X																	3204488737	1073384694	
2	NATALY SOFIA RUEDA CORTES		X			X																	3113471939	1074817105	
3	JULIAN ALEXANDER SOLANO ROMERO	X				X																	3202368621	1073384606	
4	CARLOS JULIO ANTONIO IBAGUE	X				X																	3133737902	1073383898	
5	DILAN ALEJANDRO CALDERON SANCHES	X				X																	3135571117	1161215360	
6	ANA MARIA CHAPARRO YOMAYUZA		X			X																	3115915243	1161215841	
7	BLAINER STIVEN GOMEZ ORTIZ	X				X																	3214852656	1055650828	
8	LEINNER STIVEN MARTIN CASTILLO	X				X																	3055961945	1013647831	
9	KEVIN FERNEY MARTINEZ FORERO	X				X																	3118004553	1055650813	
10	EDUAR FAIR OLARTE CORTES	X				X																	3104974714	1070395569	
11	NICOL ANDREA ORTIS ORJURLA		X			X																	3022949530	1161215280	
12	KAREN PERDOMO RAMOS		X			X																	3108821512	1016731204	
13	OSCAR NICOLAS RODRIGUEZ TORRES	X				X																	3103493529	1073384050	
14	JOSO ALBERTO SAAVEDRA GUERRERO	X				X																	3223621048	1161215392	
15	ANA LUCIA GOMEZ AVILA		X			X																[illegible]	3136977893	1053342781	
16	JULIETH MARIANA CASTIBLANCO CORTES		X			X																[illegible]	3104974711	1171963341	
17	JAIR ALEXANDER LOPEZ LOPEZ	X				X																[illegible]	3226646925	1056777411	
18	CARLOS EDUARDOMURCIA RODRIGUEZ	X				X																	3118034161	1076657022	
19	NESTOR STIVEN OSORIO ANTONIO	X				X																[illegible]	3102638350	1076246760	
20	JUAN DAVID OSORIO	X				X																[illegible]	3102638350		
21	CARLOS ANDRES ROCHA VARGAS	X				X																[illegible]	3103651914	1052338583	
22	ANA VALERIA ANTONIO IBAGUE		X			X																[illegible]	3133737902	1073382726	
23	JESUS SEBASTIAN ANTONIO	X				X																[illegible]	3133737902	1073383255	
24	LINA TATIANA RAMOS CASTILLO		X			X																[illegible]	3212639951	1161214526	

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

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	JHON JAIRO AVILA
DEPORTE/ DISCIPLINA	FUTBOL DE SALON RURAL
MUNICIPIO	SIMIJACA
NIVEL	PERFECCIONAMIENTO
SITIO DE ENTRENAMIENTO	SEDE RURAL – LA ESTACION









[illegible]		FUTBOL DE SALON RURAL	[illegible]	[illegible]
[illegible]		SIMIJACA CUNDINAMARCA	[illegible]	[illegible]
[illegible]		JHON JAIRO AVILA ARIAS		

No.	NOMBRE Y APELLIDOS	[illegible]			[illegible]						[illegible]						[illegible]			[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	[illegible]	De 6 a 11	De 12 a 17	[illegible]	[illegible]	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indigena	[illegible]	Otro	Fisica	Cognitiva	Sensorial	[illegible]	[illegible]				
1	JUAN CAMILO PRADA TORRES	X				X																[illegible]@gmail.com	3138837129	1033106959	
2	LEIDER SEBASTIAN DIAZ RODRIGUEZ	X					X															[illegible]	3118280915	1074557361	
3	JUAN SEBASTIAN RONCANCIO RIVERA	X					X															[illegible]@gmail.com	3212261857	1088007071	
4	LEIDY GABRIELA RODRIGUEZ ROBAYO		X			X																[illegible]	3107949742	1073383236	
5	MIGUEL ANGEL ORGUELA ORTIZ	X					X															[illegible]@gmail.com	3023949530	1097162510	
6	LAURA CAMILA MARTIN CASTILLO		X				X															[illegible]@gmail.com	3503553826	1022970483	
7	GERZON ANDREY LOPEZ RODREGUEZ	X				X																[illegible]	3102084288	1073383357	
8	DEISY CAROLINA BALLESTEROS OSORIO		X				X															[illegible]@gmail.com	3212161063	1073383255	
9	KAREN MARIANA CELIS RONCANCIO		X				X															[illegible]@gmail.com	3212261857	1161214382	
10	BRAYAN BUSTOS	X					X																3108852984	1073002356	
11	NICOLAS PINEDA	X					X																3214421830	1073383352	
12	MARIA ALEJANDRA VARGAZ		X				X																3134951261	1024563254	
13	DANTIAGO ORJURLA	X					X																		
14	BRANDON PINILLA	X					X																3229489540	1073342245	
15	ANA LISETH MORENO		X				X																		
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									
23																									
24																									

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