EVIDENCIA FOTOGRÁFICA CPS 712	
FORMADOR	**CARLOS ANDRES CRUZ**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL**
MUNICIPIO	**VERGARA**

OBLIGACION 1



OBLIGACION 2

PROYECTO DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN FUTBOL

PRESENTADO POR:
CARLOS ANDRES CRUZ BOLIVAR
LICENCIADO EN DEPORTE

INDEPORTES CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE
DE CUNDINAMARCA
2021

INTRODUCCIÓN

El deporte como medio para la integración de la comunidad es de vital importancia, porque une en un momento de paz y amistad a las personas; el caso del futbol es uno de los que brinda más llegada de individuos, ya que tiene implícito un gran número de valores dentro de su práctica, como lo es el respeto, la cooperación, la honestidad y la aceptación de las reglas impuestas desde un principio, por ello está en la lista de aquellos deportes que aparte de ser practicado por muchas personas, brinda elementos convivenciales que trabajados de la mejor manera son de beneficio en la comunidad.
En ese caso, el futbol es un agente para la resolución de problemas sociales en los diferentes contextos del municipio, el futbol en particular, maneja una serie de factores que aprovechados de una manera educativa puede ayudar a formar seres integrales capaces de participar en las decisiones de su comunidad y apartarse de dificultades que hoy los aquejan; por otro lado esta práctica es de fácil acceso para todos los habitantes de nuestra comunidad, y obviamente en esta localidad, generando así una motivación adicional a la participación del proceso, en este caso a las categorías, en estas edades la participación en la escuela ya está por culminar o ha culminado, por ende los procesos metodológicos empleados apuntan no sólo a un deportista integral, sino también a uno de alto rendimiento, que pueda participar en equipos profesionales.

JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo se desarrolla con el fin de dar herramientas con vivenciales y de comportamiento en sociedad, por medio de una práctica deportiva tan importante y grande como lo es el futbol, esto creara en la población de **VERGARA CUNDINAMARCA** una nueva forma de ver esta disciplina, esto se lograra con herramientas de interacción y aprendizaje de las diferentes técnicas y tácticas que posibiliten una excelente ejecución de los movimientos principales como remate, cabeceo, recepción del balon, pases, etc., además de estar en constante instrucción los valores que hoy están siendo tan ajenos a la comunidad.

MARCO LEGAL

El programa se basa en la **ley 181 de 1995,** la cual es el patrocinio, el fomento, la masificación, 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 extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. 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.

También se apoya en el **Artículo 52 de la constitución política de Colombia** el cual reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del

tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará las organizaciones deportivas, cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

OBJETIVO GENERAL

Apoyar a través de las capacidades condicionales, coordinativas, la técnica y táctica del futbol, la integración y participación de los habitantes del municipio de **VERGARA CUNDINAMARCA** en las categorías iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.

Objetivos específicos

- Mejorar la técnica, táctica y la capacidad física de los participantes del proyecto.
- Relacionar los fundamentos aprendidos, no sólo en el aspecto físico, sino en el comportamental.
- Realizar controles o test cronológicos que apunten al mejoramiento del estado físico y Psicológico.
- Adquirir buen control y dominio del balón, atendiendo a las necesidades de fundamentación y anticipación.

POBLACIÓN OBJETIVO Y COBERTURA

La escuela de formación deportiva de futbol en el Municipio de Vergara es un programa educativo extracurricular dirigido a la población de este municipio a niños, niñas y adolescentes entre los 6 a 17 años con procesos formativos en valores humanos éticos cívicos y deportivos generando un carácter recto, sano y verdadero que aporte a la construcción de tejido social y a la vez mejorar la competitividad deportiva del futbol.

CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Para poder interpretar acertadamente los requerimientos energéticos que demanda el futbolista durante un partido, debemos caracterizar al fútbol de acuerdo a su motricidad.

Se considera al fútbol como un deporte acíclico, de características motrices intermitentes, de habilidades abiertas; de gran complejidad en comparación con otros, ya que como el nombre lo indica, además de la cabeza, rodilla y pecho, se juega fundamentalmente con el pie, el arquero solamente puede jugar con las manos y excepcionalmente los jugadores de campo para ingresar el balón al campo de juego en el saque lateral.

- **Presenta variedad de situaciones motrices**: Ejemplo: correr, saltar, empujar, golpear, etc. e incluso la acrobacia puede estar presente dentro de la configuración del jugador de fútbol completo en cuanto a recursos de movimiento.

- **Competitivo**: El antagonismo es constante. El resultado puede determinar victoria, derrota e incluso empates, respondiendo eficazmente para canalizar a un instinto natural en el hombre.

- **Reglas**: A través de la creación de la internacional Board desde el 1883 se consideran las 17 reglas del fútbol con sus respectivas modificaciones contribuyendo al concepto de deporte a partir del 1823 de su surgimiento en Inglaterra.

- **Carácter lúdico**: Su juego es sustentado desde el punto de vista emocional por un alto grado de fruición o placer en su realización, es un deporte que despierta esencialmente pasión.

ESTRUCTURA POR NIVELES

INICIACIÓN

Objetivo general: Planificar prácticas para que el niño entienda el objetivo del juego, familiarización con el balón y mejorar las capacidades coordinativas que le permitan interpretar la derrota y la victoria de forma correcta para valorar y aceptar el respecto al adversario árbitro y al público.

Objetivo Específico: Planificar prácticas deportivas relacionadas con el futbol a través de las actividades acordes a la edad, maduración y crecimiento del niño y adolescente.

Intención Pedagógica: jugar para aprender

Orientación Técnica: jugar con el balón

Objetivo de Entrenamiento: ampliar formación de base psicomotriz.

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

- Marchar
- Reptar

- Trepar
- Lanzamiento
- Gatear

HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS

- Caminar
- Patear
- Girar
- Recepción/atrapar (arquero)
- Saltar
- Carrera

TÉCNICA OFENSIVA Y DEFENSIVA

- Superficies de contacto
- Conducción
- Control
- Control aéreo
- Control orientado
- Control orientado pierna lejana
- Pase corto
- Pase medio a ras de piso
- Pase largo a ras de piso

NOCIONES TEMPORO ESPACIALES

ORIENTACIÓN

- Arriba - abajo
- Delante - detrás

DIRECCIÓN

- Hacia arriba
- Hacia delante
- Desde
- Hasta

POSICIÓN

- Encima - debajo
- Cerca - lejos
- Junto - separado

DIMENSIÓN

- Grande - pequeño
- Ancho - estrecho
- Alto - bajo
- Largo – corto

TÉCNICA OFENSIVA Y DEFENSIVA

- Superficies de contacto
- Conducción
- Control

- Control aéreo
- Control orientado
- Control orientado pierna lejana
- Pase corto
- Pase medio a ras de piso
- Pase largo a ras de piso
- Pase corto aéreo
- Pase medio aéreo
- Pase largo aéreo
- Pared
- Precisión
- Visión periférica

FUNDAMENTACION

Objetivo General: Formar deportistas multidimensionales a partir de la práctica del futbol que le permitan desenvolverse de un manera útil y competente dentro y fuera del contexto de nuestro Municipio.

Objetivo Específico: Dotar al niño de unas bases, físicas, técnicas, psicológicas amplias y eficaces para la buena práctica a través de la práctica del futbol, con ejecuciones técnicas específicas de cada posición coordinadas con respecto al ataque y la defensa a la vez.

- Definición a ras de piso
- Definición aérea
- Dribling
- Fintas
- Regate dribling
- Buscar espacio libre
- Línea de pase
- Acompañar la jugada

PRINCIPIOS TÁCTICOS

- Hacer lo más fácil
- Acompañar la jugada
- Jugar a lo ancho y largo
- Visión periférica
- Dominar la idea de bloque
- Dominar la idea de cambio de juego
- Entregar y correr a un espacio
- Seguridad, ante todo
- Saber ubicarse
- Saber retroceder
- Marcación es sinónimo de anticipación e interceptación

- Cooperación con el compañero eludido
- Salir jugando
- Abrir la cancha
- Ganar la línea de fondo
- Jugar sin balón ocupando espacios

PRINCIPIOS TÁCTICOS INDIVIDUALES, DEFENSIVOS Y OFENSIVOS

- Aprovechamiento del espacio libre
- Triangulación
- Desmarques
- Desmarque de apoyo
- Desmarque de ruptura
- Apoyos
- Cambios de ritmo
- Cambios de dirección
- Paredes
- Cambios de orientación
- Perfilación
- marcación individual
- coberturas
- permutas
- relevos

Intención Pedagógica: jugar para aprender.

Orientación Técnica: familiarización perceptiva, exploración motora, formación deportiva.

PERFECCIONAMIENTO

Objetivo de Entrenamiento: mejorar las destrezas para comprender y realizar mejor el propósito de la base anterior: asegurar la posición de la pelota. Se inicia el análisis de los fundamentos de cada destreza, sin profundizar a fondo ahora es más analítico y practico.

Educación Física: de base y un buen profesor de esta especialidad. Se deben tener dos grandes aspectos en forma gradual y pedagógica: la flexibilidad, velocidad de reacción.

PRINCIPIOS TÁCTICOS COLECTIVOS

- control del partido
- conservación del juego
- posesión del juego
- progresión
- ataques
- ritmo de juego
- espacios libres
- desdoblamientos

- pressing
- transición defensa - ataque
- triangulación
- repliegues
- temporización
- basculación
- marcación zonal
- marcación combinada
- combinación mixta
- cobertura
- vigilancia
- fuera de lugar
- transición ataque defensa

SISTEMAS DE JUEGO

1-4-4-2
1-3-4-3
1-4-3-3

TEMAS Y CONTENIDOS

CONTENIDOS GENERALES

Se requieren cuatro ítems para trabajar, los cuales serán discriminados de la siguiente manera:

- **Técnica**
  - Habilidades motrices básicas
  - Habilidades motrices específicas
  - Técnica ofensiva y defensiva
  - Nociones tempero espaciales
- **Táctica**
  - Principios tácticos universales
  - Principios tácticos individuales defensivos y ofensivos
  - Principios tácticos colectivos
  - Sistemas de juego
- **Físico motriz**
  - Capacidades condicionales
  - Capacidades coordinativas
- **Educativo**
  - Historia del fútbol
  - Reglamento del fútbol
  - Valores

- Hábitos de vida saludable

El **método analítico** dentro de la metodología aplicada al fútbol:

La prioridad del ejercicio se centra prioritariamente en la relación entre el jugador y el balón y/o entre el jugador y el gesto físico que queremos mejorar.
Son ejercicios basados en la repetición sistemática, frecuentemente, de un modelo de ejecución técnico o físico que aísla los factores del juego (por ejemplo, con una oposición o colaboración nula).
La colaboración o la oposición no es significativa quiere decir que la respuesta del compañero o el adversario no altera de manera importante la ejecución del jugador.
Se suele relacionar este este tipo de ejercicio al desarrollo de la técnica y a la preparación física, aunque también puede aplicarse a otros aspectos como el táctico, pero muy raras veces.

Método sobre un circuito o postas

Es la secuencia de métodos de entrenamiento iguales o diferentes dispuestos de manera secuencial o por postas. Aunque según esto un circuito podría basarse en estaciones con el mismo método de entrenamiento y exactamente el mismo ejercicio esto podría carecer de sentido.
Este tipo de método quiere decir que funcionalmente no están relacionados entre sí. Uno depende de otro **no** para que las estaciones del circuito se puedan realizar
Generalmente a cada actividad se le llama estación o posta inicial y la totalidad de las estaciones conforman el circuito. Los circuitos normalmente están controlados por el número de repeticiones o tiempo de ejecución de cada estación.

Es la situación basada en una lucha o enfrentamiento en el que el objetivo predominante y prioritario es mantener la posesión de la pelota.
Existen 3 tipos de mantenimientos en fútbol:

- **Rondós**
- **Posesiones**
- **Rondo + Sistema de aplicados al juego**

Todas las variantes del ejercicio que no dispongan de una acción táctica sobre un sistema de juego que persiguen mantener o conservar la pelota siguen siendo mantenimientos.
Los mantenimientos pueden realizarse con los pies o con las manos. Aunque también se pueda usar otra superficie (por ejemplo, pecho o cabeza para pasar o interceptar).
posesión de balón de un grupo de jugadores y otro que lucha para robarlo**.**
El objetivo conservar la posesión del balón, y del otro el robo, intercambiando su rol en función de la pérdida o recuperación del balón.
Una serie de jugadores intentan mantener la posesión del balón mientras que otros intentan recuperarlo teniendo su movilidad limitada por los jugadores exteriores que mantienen el balón.
Se diferencia de la posesión en que los jugadores no pueden desplazarse libremente por el terreno de juego, sus movimientos vienen delimitados.

En el caso de los jugadores que intentan mantener la posesión del balón, su desplazamiento se limita por las cercanías de las líneas exteriores que delimitan el rondo (normalmente definidas por los propios jugadores exteriores o por conos).
En el caso de los jugadores que intentan recuperar el balón su recorrido es más amplio, aunque acotado al interior del rondo.
Generalmente se realizan en espacios más reducidos y con menor número de jugadores que en las POSESIONES.
Ocasionalmente los jugadores que participan en un rondo pueden agruparse en parejas o tríos de manera que todos ellos asumen el rol de su compañero de grupo.
Una referencia que puede servir para diferenciar el rondo de la posesión sería ver qué sucedería si quitáramos a los jugadores exteriores.
Si los quitamos y el juego carece de sentido ya que no hay un duelo en su interior que pueda disputarse sin los jugadores exteriores, se trataría de un RONDO.
Si quitando los jugadores exteriores se sigue dando un duelo entre los jugadores que hay en el espacio interior, se trataría de una POSESIÓN.
Aclaraciones sobre los Rondós:
El rondo se puede desplazar por el campo siempre y cuando conserve aproximadamente sus dimensiones y estructura (Rondo-móvil).
Admite diferentes soluciones al robar o tocar la pelota. Por ejemplo, cambiar el rol por un jugador exterior, ver cuántas veces soy capaz de recuperar o tocar la pelota en un tiempo determinado, formar parejas y si uno de los dos recupera el balón, ambos intercambian su rol por jugadores exteriores.
Admite la posibilidad de tener jugadores pivotes o comodines tanto dentro como fuera del espacio delimitado por los jugadores exteriores.
En el rondo los jugadores exteriores y los interiores no tienen las mismas posibilidades de recorrido y desplazamiento.
La clave del rondo es que dentro no haya dos equipos enfrentándose directamente por un objetivo contrapuesto**.** Esto significa que cuando un equipo hace algo por lograr su objetivo simultáneamente está dificultando la consecución del mismo objetivo al otro equipo.
Si se eliminan los jugadores exteriores que pudiera haber, el rondo pierde todo el sentido y actividad posible. Son una parte imprescindible del ejercicio, sin ellos no hay rondo.
Los rondós como, cualquier mantenimiento pueden ser con los pies o con las manos, aunque también se pueda usar otra superficie (por ejemplo, pecho o cabeza para pasar o interceptar)

CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Se desarrollarán controles de seguimiento y evaluación, técnicos, tácticos y físicos por medio de test de medición que arrojen resultados verídicos para determinar el estado de evolución de cada uno de los deportistas. Los diferentes test que se van a desarrollar serán direccionados por Indeportes, ya que estaremos sujetos a sus directrices.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Cronograma según lo establecido por Indeportes.

INTENSIDAD Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO

El trabajo técnico, táctico y físico se desarrollará con un horario acorde y extracurricular a la jornada de estudio escolar.
Las actividades se imparten 3 días a la semana cada sesión dura 2 horas por categoría disponiendo de todo el material didáctico para mantener un seguimiento de las actividades.

RECURSOS FÍSICOS

- 10 balones N°5
- 10 balones N°4
- 10 balones N°3
- 20 aros
- 20 conos
- 20 platillos
- 8 estacas
- Juego de petos

INTENSIDAD Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO

El trabajo técnico, táctico y físico se desarrollará con un horario acorde y extracurricular a la jornada de estudio escolar.
Las actividades se imparten 3 días a la semana cada sesión dura 2 horas por categoría disponiendo de todo el material didáctico para mantener un seguimiento de las actividades.

"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	adaptacion capacidades
						RITMO	control cuerpo movimientos basicos
						EQUILIBRIO	estatico y dinamico
						ORIENTACION	propiosepcion cuerpo
						DIFERENCIACION	motricidad
						REACCIÓN	trabajos especificos reaccion
						ADAPTACIÓN	fase de adaptacion enfocada al deporte
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	TRABAJO DE POSTURA
						CORRER	AJUSTES POSTURALES DE TECNICA
						SALTAR	SALTOS CORTOS - RESISTENCIA
						ATRAPAR	MOTRICIDAD GRUESA Y FINA
						RODAR	ROLLITOS BASICOS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	TRABAJOS DE BUENA INTENSIDAD
						FUERZA RAPIDA O POTENCIA	TRABAJOS DE CORTA DURACION
				2	RESISTENCIA	AEROBICO	CAPACIDAD AEROBICA POR MEDIO DE JUEGOS
						ANAEROBICO	TRABAJOS DE CORTA DURACION Y EXPLOSIVOS
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD DE REACCION	REACCION , SONIDO
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	TRABAJOS ENFOCADOS AL DESARROLLO DE CAPACIDADES DE FLEXIBILIDAD TRABAJO ESTATICO
						DINAMICA	movimiento que precisan de un numero mismo de repeticiones y que van incrementando la fuerza y la intensidad.
		TECNICO	DESTREZAS	1	HABILIDADES BASICAS	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	DESPLAZAMIENTOS
							SALTOS
							GIROS
							CAMINAR, REPTAR, ATRAPAR
				2	DESPLAZAMIENTOS	MOVIMIENTO CORPORAL	PUESTA EN ACCION INICIO
							RITMO
							CAMBIOS DE DIRECCION
							PARADAS
				3	SALTOS	SALTOS CORTOS -BASICOS -ALTURA -LONGITUD	FUERZA POTENCIA CON PIERNAS
							COORDINACION DINAMICA
							AGILIDAD
							EQUILIBRIO
					GIROS	MOVIMIENTOS ROTACION	EQUILIBRIO
							LA COORDINACION DINAMICA Y GENERAL
							EL ESQUEMA CORPORAL
							TIEMPO -ESPACIO
					HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA DEL FUTBOL	COMPONENTES BASICOS DEL FUTBOL
							PIONEROS DEL FUTBOL
							CELEBRIDADES DEL FUTBOL
		TEORICO		1	REGLAMENTACION	FIFA , FEDERACION MUNDIAL DEL FUTBOL	ARBITRAJE
							REGLAS BASICAS
							TERMINOLOGIA BASICA DEL FUTBOL
				2	SENTIDO DE PERTENENCIA	TRABAJOS GRUPALES MOTIVACION Y AMOR POR EL DEPORTE	SENSIBILIZACION Y MOTIVACION A TODO EL GRUPO
				3	VALORES	RESPETO	JUEGA Y APRENDE
						CORTESIA	
						PERSEVERANCIA	MOTIVACION
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	HIGIENE PERSONAL
						ALIMENTACIÓN	BUENA ALIMENTACION
						PRESENTACION PERSONAL	BUENA IMAGEN Y PRESENTACION PERSONAL
						DESCANSO Y SUEÑO	HORAS MINIMAS DE SUEÑO
						EJERCICIO FISICO	HORAS MINIMAS DE EJERCICIO FISICO
				2	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	MOTIVACIÓN EXTRINSECA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	MOTIVACION GRUPAL
				3	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	VALORES
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	TRABAJO ESPECIFICO DE MOTIVACIÓN
				4	JUEGOS DE INTEGRACION	BUSQUEDA DEL TESORO	FOMENTAR TRABAJO EN EQUIPO
							COHESION GRUPAL
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	ACTIVIDADES ARTISTICAS	PINTANDO FUTBOL	VALORES EN EL FUTBOL
				2	CIRCUITOS RECREATIVOS	HABILIDADES BASICAS	CORRER
						PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	SALTAR
							TREPAR
				3	FESTIVALES RECREATIVOS		
				4			
				5			

FECHA DE ENTREGA	30/09/2021		
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	Carlos Andres Cruz Bolivar		
MUNICIPIO	Vergara		

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

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	adaptacion capacidades
						RITMO	control cuerpo movimientos basicos
						EQUILIBRIO	estatico y dinamico
						ORIENTACION	propiosepcion cuerpo
						DIFERENCIACIÓN	motricidad
						REACCIÓN	trabajos especificos reaccion
						ADAPTACIÓN	fase de adaptacion enfocada al deporte
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	TRABAJO DE POSTURA
						CORRER	AJUSTES POSTURALES DE TECNICA
						SALTAR	SALTOS CORTOS - RESISTENCIA
						ATRAPAR	MOTRICIDAD GRUESA Y FINA
						RODAR	ROLLITOS BASICOS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	TRABAJOS BAJA, MEDIA Y ALTA INTENSIDAD
						FUERZA RAPIDA O POTENCIA	TRABAJOS DE CORTA DURACION
				2	RESISTENCIA	AEROBICO	CAPACIDAD AEROBICA TRABAJO MEDIO
						ANAEROBICO	TRABAJOS DE CORTA DURACION Y EXPLOSIVOS
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD DE REACCION	REACCION , SONIDO
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	TRABAJOS ENFOCADOS AL DESARROLLO DE CAPACIDADES DE FLEXIBILIDAD TRABAJO ESTATICO
						DINAMICA	movimiento que precisan de un numero mínimo de repeticiones y que van incrementando la fuerza y la intensidad.
		TECNICO	DESTREZAS	1	HABILIDADES BASICAS	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	DESPLAZAMIENTOS
							SALTOS
							GIROS
							CAMINAR, CORRER, REPTAR, ATRAPAR
				2	DESPLAZAMIENTOS	MOVIMIENTO CORPORAL	PUESTA EN ACCION INICIO
							RITMO
							CAMBIOS DE DIRECCION
							PARADAS
				3	SALTOS	SALTOS CORTOS -BASICOS - ALTURA -LONGITUD	FUERZA POTENCIA CON PIERNAS
							COORDINACION DINAMICA
							AGILIDAD
							EQUILIBRIO
				4	GIROS	MOVIMIENTOS ROTACION	EQUILIBRIO
							LA COORDINACION DINAMICA Y GENERAL
							EL ESQUEMA CORPORAL
							TIEMPO -ESPACIO
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA DEL FUTBOL	COMPONENTES BASICOS DEL FUTBOL
							PIONEROS DEL FUTBOL
							CELEBRIDADES DEL FUTBOL
				2	REGLAMENTACION	FIFA , FEDERACION MUNDIAL DEL FUTBOL	ARBITRAJE
							REGLAS BASICAS
							TERMINOLOGIA BASICA DEL FUTBOL
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	TRABAJOS GRUPALES MOTIVACIÓN Y AMOR POR EL DEPORTE	SENSIBILIZACION Y MOTIVACION A TODO EL GRUPO
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	JUEGA Y APRENDE
						CORTESIA	
						PERSEVERANCIA	MOTIVACION
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	HIGIENE PERSONAL
						ALIMENTACIÓN	BUENA Y SANA ALIMENTACION
						PRESENTACION PERSONAL	BUENA IMAGEN Y PRESENTACION PERSONAL
						DESCANSO Y SUEÑO	HORAS MINIMAS DE SUEÑO
						EJERCICIO FISICO	HORAS MINIMAS DE EJERCICIO FISICO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	MOTIVACION EXTRINSECA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	MOTIVACION GRUPAL
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	PRINCIPIOS FILOSOFICOS
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	TRABAJO ESPECIFICO DE MOTIVACION
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	DEFENDER LA ZONA	JUEGO ATACA LA ZONA
						SUPERIORIDAD E INCORPORALIDAD	JUEGO ATAQUES ZONAS
				2	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DUBUJOS FUTBOL	CREATIVIDAD
						CELEBRIDAD QUE MAS LE GUSTE	
				3	CIRCUITOS RECREATIVOS	RONDO DEL PORTE	INTERCEPCION DE PASES
						FUTBOL TENNIS	JUEGA Y APRENDE
						VELOCIDAD DE REACCION	PIVOTE ELIMINACION
				4	FESTIVALES RECREATIVOS		

FECHA DE ENTREGA	30/09/2021
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	Carlos Andres Cruz Bolivar
MUNICIPIO	Vergara

"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	adaptacion capacidades
						RITMO	control cuerpo movimientos basicos
						EQUILIBRIO	estatico y dinamico
						ORIENTACION	propiosepsion cuerpo
						DIFERENCIACION	motricidad
						REACCIÓN	trabajos especificos reaccion
						ADAPTACIÓN	fase de adaptacion enfocada al deporte
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO Y CAPACIDADES FISICAS	CAMINAR	TRABAJO DE POSTURA
						CORRER	AJUSTES POSTURALES DE TECNICA
						SALTAR	SALTOS CORTOS - RESISTENCIA
						ATRAPAR	MOTRICIDAD GRUESA Y FINA
						RODAR	ROLLOTOS BASICOS
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA RESISTENCIA	TRABAJOS DE INTENSIDAD BAJA Y MEDIA
						FUERZA RAPIDA O POTENCIA	TRABAJOS DE CORTA Y MEDIANA DURACION
				2	RESISTENCIA	AEROBICO	CAPACIDAD AEROBICA
						ANAEROBICO	TRABAJOS DE CORTA DURACION Y EXPLOSIVOS
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD DE REACCION	REACCION , SONIDO
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	TRABAJOS ENFOCADOS AL DESARROLLO DE CAPACIDADES DE FLEXIBILIDAD TRABAJO ESTATICO
						DINAMICA	movimiento que precisan de un número mínimo de repeticiones y que van incrementando la fuerza y la intensidad
		TECNICO	DESTREZAS	1	HABILIDADES BASICAS	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	DESPLAZAMIENTOS
							SALTOS
							GIROS
				2	DESPLAZAMIENTOS	MOVIMIENTO CORPORAL	PUESTA EN ACCION INICIO
							RITMO
							CAMBIOS DE DIRECCION
							PARADAS
				3	SALTOS	SALTOS CORTOS -BASICOS - ALTURA -LONGITUD	FUERZA POTENCIA CON PIERNAS
							COORDINACION DINAMICA
							AGILIDAD
							EQUILIBRIO
				4	GIROS	MOVIMIENTOS ROTACION	EQUILIBRIO
							LA COORDINACION DINAMICA Y GENERAL
							EL ESQUEMA CORPORAL
							TIEMPO -ESPACIO
				5	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA DEL FUTBOL	COMPONENTES BASICOS DEL FUTBOL
							PIONEROS DEL FUTBOL
							CELEBRIDADES DEL FUTBOL
							HISTORIA DE LOS MUNDIALES
		TACTICO		1	REGLAMENTACION	FIFA , FEDERACION MUNDIAL DEL FUTBOL	ARBITRAJE
							REGLAS BASICAS
							TERMINOLOGIA BASICA DEL FUTBOL
							TECNOLOGIAS EN EL DEPORTE
				2	SENTIDO DE PERTENENCIA	TRABAJOS GRUPALES MOTIVACION Y AMOR POR EL DEPORTE	SENSIBILIZACION Y MOTIVACION A TODO EL GRUPO
				3	VALORES	RESPETO	JUEGA Y APRENDE
						CORTESIA	
						PERSEVERANCIA	MOTIVACION
		TEORICO		1	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	HIGIENE PERSONAL
						ALIMENTACIÓN	BUENA ALIMENTACION
						PRESENTACION PERSONAL	BUENA IMAGEN Y PRESENTACION PERSONAL
						DESCANSO Y SUEÑO	HORAS MINIMAS DE SUEÑO
						EJERCICIO FISICO	HORAS MINIMAS DE EJERCICIO FISICO
				2	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	MOTIVACION EXTRINSECA
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	MOTIVACION GRUPAL
				3	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	PRINCIPIOS FILOSOFICOS
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	TRABAJO ESPECIFICO DE MOTIVACION
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	JUEGA Y APRENDE
						CORTESIA	
						PERSEVERANCIA	MOTIVACION
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	IMAGEN HIGIENE PERSONAL
						ALIMENTACIÓN	BUENA ALIMENTACION
						PRESENTACION PERSONAL	CORTE DE CABELLO Y ASEO PERSONAL
						DESCANSO Y SUEÑO	HORAS DE SUEÑO MINIMAS QUE SE DESCANSA
						EJERCICIO FISICO	MODALIDAD FUTBOL , CIRCUITOS , ACTIVIDADES PROPIAS DEL DEPORTE
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	MOTIVACION CONSTANTE
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	MOTIVACION CONSTANTE
						PERSEVERANCIA	
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	QUITAR EL PETO	REACCION
						CORRE POR TU BALON	TRABAJO COHESION Y REACCION
				2	JUEGOS TRADICIONALES	CONDUCCION DEL BALON	SUPERFIES DE CONTACTO
						VELOCIDAD DE REACCION	CONDUCCION
							REGATES
							PASTAS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MANUALIDAD FUTBOL	CREAR UNA FIGURA EN PLASTILINA
						MANUALIDAD VALORES	REALIZARLO EN PLASTILINA EL VALOR QUE MAS LO CARACTERICE DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DE JUEGO
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	BOMBO DEL PORTE	INTERCEPTACION PASES
						FUTBOL TENNIS	JUEGA Y APRENDE
						VELOCIDAD DE REACCION	PIVOTE ELIMINACION

FECHA DE ENTREGA	22/11/2021
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	Carlos Andres Cruz Bolivar
MUNICIPIO	Vergara

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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL
MUNICIPIO: VERGARA
NOMBRE DEL FORMADOR: CARLOS ANDRES CRUZ BOLIVAR

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9:30 AM A 11:3O AM	GRUPO								
	SEDE DE TRABAO								
1:00 PM A 3:00 PM	GRUPO	INICIACION		INICIACION		INICIACION			
	SEDE DE TRABAO	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			
3:00 P.M. A 5:00 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			
5:00 P.M. A 7:00 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPORTIVO MUNICIPAL			
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR Carlos Andres Cruz Bolivar

OBLIGACION 3

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	
6 AÑOS	2	1													3
7 AÑOS	4	1													5
8 AÑOS	3	1													4
9 AÑOS	1														1
10 AÑOS	4														4
11 AÑOS	6														6
12 AÑOS	5														5
13 AÑOS	6														6
14 AÑOS	4														4
15 AÑOS	4														4
16 AÑOS	4														4
17 AÑOS	4														4
TOTALES	47	3		0		0									50

NOMBRE DE MONITOR CARLOS ANDRES CRUZ

OBLIGACION 4

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**3/11/2021**	**Lugar: POLIDE**	**Municipio: VERGARA**	**Hora: 1 A 3**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CRUZ BOLIVAR				**N° de deportistas: 13**		**Edades: 6 - 8 años**

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

Objetivo General: desarrolla ejercicios manejando una buena actitud y un buen liderazgo

Objetivo Especifico: desarrolla de manera armoniosa los ejercicios que se proponen durante los entrenamientos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion de los ejercicios	Introduccion a la clase	**X**	5 min	**planilla**
2. asistencia	llamado a lista	**X**	5 min	**campo de juegos**
3.trote	Movilidad Articular	**x**	10 min	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			platillos
1.	Fuerza	Maxima			silbato
2.		Explosiva			campo de juego
3. cogidas	Resistencia	Aerobica	**x**	15 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trote con movilidad articular		Dinamica	x	15 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillos**
2.	Ritmo			**terreno de juego**
3.	Equilibrio			**silbato**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. atrapar el platillo	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8. desplazamientos en diferentes apollos	atrones Basicos de Movimien	x	15 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. 3 vs 3		**x**	**30 min**	**balon**
2.				**platillos**
3.				**silbato**
4.				**terreno de juego**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento				**terreno de juego**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	refuerzos valores	
3.retroalimentacion de ejercicios propuestos	x	5 min	retroalimentacion	
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: 8/11/2021	**Lugar: POLIDE**	**Municipio: VERGARA**	**Hora: 1 A 3**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CRUZ BOLIVAR			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 6 - 8 años**

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

Objetivo General: desarrolla actividades a traves del juego para mejorar su condiciones fisicas

Objetivo Especifico: implementa el juego como estrategia para el desarrollo de las actividades

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**platillos**
2. asistencia	llamado a lista	**x**	5 min	**campo de juegos**
3.estiramiento	Movilidad Articular	**x**	5 min	**planilla**
4. micos a sus palos	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			platillos
1.	Fuerza	Maxima			silbato
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. carreras por equipos	Velocidad	Maxima	**x**	15 min	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trote con movilidad articular		Dinamica	x	15 min	

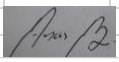
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. lanzar y atrapar el balon con las manos	Acoplamiento	**x**	15 min	**platillos**
2.	Ritmo			**balones**
3.	Equilibrio			**silbato**
4.	Orientación			**terreno de juego**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. trasladar el balon de un lado para el otro	atrones Basicos de Movimient	x	15 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. partido de futbol	**x**	**x**	**30 min**	**balon**
2.				**platillos**
3.				**silbato**
4.				**terreno de juego**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	recuepracion	**terreno de juego**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	refuerzo de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: 

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/11/2021	Lugar: POLID	Municipio: VERGARA	Hora: 1 A 3	N° de sesión: 18	N° de semana: 6
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CRUZ BOLIVAR				N° de deportistas: 13		Edades: 6 - 8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: realiza remates a la porteria desde diferentes distancias del campo de juego

Objetivo Especifico: realiza cobros tratando de anotar la mallor cantidad de goles posibles

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			
2. asistencia	llamado a lista	x	5 min	campo de juegos
3.estiramiento	Movilidad Articular	x	5 min	
4. congelados	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. jabalina con balon golpeando con el pie	Fuerza	Maxima	x	15 min	silbato
2.		Explosiva			campo de juego
3.	Resistencia	Aerobica			platillos
4.		Anaerobica			balones
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. golpear el balon y atraparlo		Reacciòn	x	15 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			platillos
2.	Ritmo			terreno de juego
3.	Equilibrio			silbato
4.	Orientación			balones
5.	Diferenciación			
6. correr y rematar a la porteria	Reacción	x	15 min	
7. desplazarse llevando el balon por parejas	Adaptación	x	15 min	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

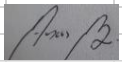
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. pase y remate		x	15 min	bolones
2. partido de futbol	x		15 min	platillos
3.				silbato
4.				terreno de juego

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	recuepracion	terreno de juego
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.retroalimentacion de ejercicios propuestos	x	5 min	refuerzo de las actividades	
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: POLIDE**	**Municipio: VERGARA**	**Hora: 1 A 3**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CRUZ BOLIVAR				**N° de deportistas: 13**		**Edades: 6 - 8 años**

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

Objetivo General: implementa actividades que le permitan trabajar su condicion fisica

Objetivo Especifico: desarrolla juegos en las cuales se vea involucrado el su estado fisico

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**silbato**
2. asistencia	llamado a lista	**x**	5 min	**campo de juegos**
3.	Movilidad Articular			
4. la lleva	Calentamiento	**x**	15 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			platillos
1.	Fuerza	Maxima			silbato
2.		Explosiva			
3. correr al platillo y regresar realizarlo 3 veces	Resistencia	Aerobica	**x**	15 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7. atrapa al compañero a la señal del instructor		Reacciòn	**x**	15 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. pasar el balon por medio de los platillos	Acoplamiento	**x**	15 min	**platillos**
2.	Ritmo			**terreno de juego**
3. saltar y cabecear el balon	Equilibrio	x	15 min	**silbato**
4.	Orientación			balones
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

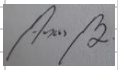
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. banquitas		**x**	**30 min**	**balon**
2.				**platillos**
3.				**silbato**
4.				**terreno de juego**

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/11/2021**	**Lugar: POLIDE**	**Municipio: VERGARA**	**Hora: 1 A 3**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CRUZ BOLIVAR				**N° de deportistas: 13**		**Edades: 6 - 8 años**

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

Objetivo General:implementa el trabajo en equipo para el desarrollo de las actividades

Objetivo Especifico: trabaja en equipo y toma deciciones para el buen desarrollo de las actividades

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase				**planilla**
2. asistencia	llamado a lista		**x**	5 min	**campo de juegos**
3. estiramiento	Movilidad Articular		**x**	5 min	
4. trote	Calentamiento		**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			platillos
1.	Fuerza	Maxima			silbato
2.		Explosiva			campo de juego
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. meta meta	Velocidad	Maxima	**x**	15 min	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trote con movilidad articular		Dinamica	x	15 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillos**
2. cogidas en cadena	Ritmo	x	15 min	**terreno de juego**
3.	Equilibrio			**silbato**
4.	Orientación			balones
5.	Diferenciación			
6. atrapar al compañero	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

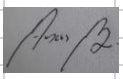
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. partido de futbol		**x**	**30 min**	**bolon**
2.				**platillos**
3.				**silbato**
4.				**terreno de juego**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	recuepracion	**terreno de juego**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	refuerzo de los valores	
3.retroalimentacion de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22/11/2021**	**Lugar: POLID**	**Municipio: VERGARA**	**Hora: 1 A 3**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CRUZ BOLIVAR				**N° de deportistas: 13**		**Edades: 6 - 8 años**

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

Objetivo General: propone actividades donde le favorescan la toma de deciciones y el aprobechamiento del tiempo libre

Objetivo Especifico: realza actividades de integracion donde mejora su trabajo y su participacion en los entrenamientos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicar actividades en el entrenamiento	Introduccion a la clase	**x**	5 min	**planilla**
2. asistencia	llamado a lista	**x**	5 min	**campo de juegos**
3.estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10 min	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			silbato
2.		Explosiva			campo de juego
3.	Resistencia	Aerobica			platillos
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. captura la bandera		Reacciòn	**x**	15 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trote con movilidad articular		Dinamica	x	15 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			**terreno de juego**
3.	Equilibrio			**silbato**
4. tumba el platillo	Orientación	x	15 min	platillos
5.	Diferenciación			**balones**
6. filas pasar el balon por debajo, por arriba	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

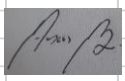
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. banquitas		**x**	**30 min**	**terreno de juego**
2.				**platillos**
3.				**silbato**
4.				**balones**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	buelta a la calma	**terreno de juego**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	refuerzo de los valores	
3.retroalimentacion de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/11/2021	**Lugar: POLIDE**	**Municipio: VERGARA**	**Hora: 1 A 3**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CRUZ BOLIVAR			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 6 - 8 años**

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: desarrolla actividades donde se emplea el trabajo en equipo

Objetivo Especifico: realiza actividades por medio de juegos y ejercicios donde trabaja el trabajo en equipo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			
2. asistencia	llamado a lista	x	5 min	campo de juegos
3.estiramiento	Movilidad Articular	x	5 min	planilla
4. micos a sus palos	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			platillos
1.	Fuerza	Maxima			silbato
2.		Explosiva			balones
3. trote trasladando el balon	Resistencia	Aerobica	x	15 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. atrapar el platillo		Reacciòn	x	15 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			platillos
2. 3 vs 3 con balon	Ritmo	x	15 min	terreno de juego
3.	Equilibrio			silbato
4. estaciones trabajo con platillos	Orientación	x	15 min	balones
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

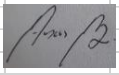
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.cobros a la porteria	x		15 min	balon
2. partido de futbol		x	15 min	platillos
3.				silbato
4.				terreno de juego

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	r min	recuepracion	terreno de juego
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	refuerzo de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24/11/2021	Lugar: POLIDE	Municipio: VERGARA	Hora: 1 A 3	N° de sesión: 22	N° de semana: 8
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CRUZ BOLIVAR				N° de deportistas: 13		Edades: 6 - 8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: implementa el juego como estrategia para trabajar su velocidad

Objetivo Especifico: utiliza el juego como medio para trabajar obtener velocidad

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. explicar los ejercicios	Introduccion a la clase	x	5 min	planilla
2. asistencia	llamado a lista	x	5 min	campo de juegos
3.estiramiento	Movilidad Articular	x	5 min	
4.trote	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			platillos
1. carretilla	Fuerza	Maxima	x	15 min	silbato
2.		Explosiva			campo de juego
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. congelados	Velocidad	Maxima	x	15 min	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			platillos
2.	Ritmo			terreno de juego
3.	Equilibrio			silbato
4.	Orientación			balones
5.	Diferenciación			
6. centados y el numero 1 atrapa al numero 2	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8. saltar pasando obstaculos	atrones Basicos de Movimien	x	15 min	

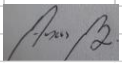
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. remates	x		15 min	bolon
2. partido de futbol	x		15 min	platillos
3.				silbato
4.				terreno de juego

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	recuepracion	terreno de juego
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	valores vistos en clase	
3.retroalimentacion de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/11/2021**	**Lugar: POLID**	**Municipio: VERGARA**	**Hora: 1 A 3**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CRUZ BOLIVAR				**N° de deportistas: 13**		**Edades: 6 - 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: realiza partidos de futbol para mejorar el acoplamiento de juego con sus compañeros

Objetivo Especifico: busca estrategias a trabes del juego en el desarrollo de los partidos de futbol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			
2. asistencia	llamado a lista	**x**	5 min	**campo de juegos**
3.estiramiento	Movilidad Articular	**x**	15 min	**planilla**
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			silbato
2.		Explosiva			campo de juego
3.	Resistencia	Aerobica			platillos
4.		Anaerobica			
5. velocidad 30 metros	Velocidad	Maxima	**x**	15 min	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trote con movilidad articular		Dinamica	x	15 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. saques de laterales	Acoplamiento	**x**	15 min	**platillos**
2.	Ritmo			**terreno de juego**
3.	Equilibrio			**silbato**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. pases a los compañeros	Adaptación	x	15 min	
8.	atrones Basicos de Movimien			

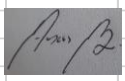
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. partidos de futbol		**x**	**30 min**	**balon**
2.				**platillos**
3.				**silbato**
4.				**terreno de juego**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10 min	recuepracion	**terreno de juego**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3. retroalimentacion ejercios propuestos				
4.Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	29/11/2021	Lugar: POLIDEPORTIVO	Municipio: VERGARA	Hora: 1 A 3	N° de sesión: 24	N° de semana: 9
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CRUZ BOLIVAR				N° de deportistas: 13		Edades: 6 - 8 años

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: desarrolla actividades a traves del juego para mejorar su condiciones fisicas

Objetivo Especifico: implementa el juego como estrategia para el desarrollo de las actividades

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			platillos
2. asistencia	llamado a lista	x	5 min	campo de juegos
3.estiramiento	Movilidad Articular	x	5 min	planilla
4. micos a sus palos	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			platillos
1.	Fuerza	Maxima			silbato
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. carreras por equipos	Velocidad	Maxima	x	15 min	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trote con movilidad articular		Dinamica	x	15 min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. lanzar y atrapar el balon con las manos	Acoplamiento	x	15 min	platillos
2.	Ritmo			balones
3.	Equilibrio			silbato
4.	Orientación			terreno de juego
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. trasladar el balon de un lado para el otro	atrones Basicos de Movimient	x	15 min	

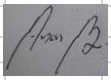
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. partido de futbol	x	x	30 min	balon
2.				platillos
3.				silbato
4.				terreno de juego

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	recuepracion	terreno de juego
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	refuerzo de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



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

MES				NOVIEMBRE		**MUNICIPIO:SILVANIA**			
LUGAR:				POLIDEPORTIVO		**HORARIO DE PRACTICA:**	1 A 3		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X					
			RESPONSABILIDAD	X					
			COMPAÑERISMO	X					
			JUSTICIA	x					
			COOPERACION	X					
			LEALTAD	X					
			TRABAJO EN EQUIPO	X					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X					
			OBEDIENCIA	X					
			AUTODISCIPLINA	X					
			PARTICIPACIÓN	X					
			PERSEVERANCIA	X					
			AUTODOMINIO	X					
			RECOMPENSA	x					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X					
			CALENTAMIENTO	X					
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X					
			RITMO	X					
			EQUILIBRIO	X					
			ORIENTACION	X					
			DIFERENCIACION	x					
			REACCIÓN	X					
			ADAPTACIÓN	x					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X					
			VELOCIDAD	X					
			FLEXIBILIDAD	X					
			RESISTENCIA	X					
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X					
			CONRROL	X					
			CONDUCCION	X					
			TIRO	X					
		ELEMENTOS TACTÍCOS	RECUPERACION	X					
			MOVILIDAD	X					
			CONTROL DEL BALO	X					
			CONTROL DEL JUEG	X					
		RECREATIVO	EGOS DE INTEGRAC	x					
			EGOS TRADICIONAL	X					
			TIVIDADES ARTISTIC						
			RCUITOS RECREATIV	X					
			TIVALES RECREATI	x					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X					
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X					

FIRMA FORMADOR:

FUNDAMENTACION

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

Fecha:	**1/11/2021**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**	**Hora: 3 A 5**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CRUZ BOLIVAR				**N° de deportistas: 21**		**Edades:9 a 12 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: realizan trabajos donde mejore si velocidad por medio del juego							
Objetivo Especifico: implementa el juego para mejorar su capacidad de la velocidad							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	
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.	Introduccion a la clase			**platillos**
2. asistencia	llamado a lista	**x**	5 min	**campo de juegos**
3.estiramiento	Movilidad Articular	**x**	5 min	**planilla**
4.trote	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			platillos
1.	Fuerza	Maxima			balones
2.		Explosiva			silbato
3. obstaculos con platillos	Resistencia	Aerobica	**x**	15 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. relevos por equipos		Desplazamiento	**x**	15 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillos**
2. ponchado	Ritmo	x	15 min	**balones**
3.	Equilibrio			**silbato**
4.	Orientación			**terreno de juego**
5.	Diferenciación			
6. zigzag por filas	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimient			

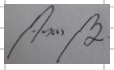
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. captura la vandera	**x**		**15 min**	**balon**
2. partido de futbol	**x**		**15 min**	**platillos**
3.				**silbato**
4.				**terreno de juego**

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/11/2021	Lugar: POLIDEPORTIVO	Municipio: VERGARA	Hora: 3 A 5	N° de sesión: 14	N° de semana: 5
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CRUZ BOLIVAR			N° de deportistas: 21		Edades:9 a 12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: desarrolla actividades en equipo donde le favorescan su liderasgo y la toma de deciciones

Objetivo Especifico: ejecuta y plantea el trabajo en equipo por medio de actividades que le favorescan un mejor desarrollo de los ejercicios

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. explicacion de la clase	Introduccion a la clase	x	6 min	planilla
2. asistencia	llamado a lista	x	7 min	campo de juegos
3.estiramiento	Movilidad Articular	x	7 min	planilla
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			platillos
1.	Fuerza	Maxima			silbato
2.		Explosiva			campo de juego
3.	Resistencia	Aerobica			balones
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. trabajo por parejas llevar y traer un balon		Desplazamient	x	15 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trote con movilidad articular		Dinamica	x	15 min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			platillos
2. cambios de velocidad por parejas	Ritmo	x	15 min	terreno de juego
3.	Equilibrio			silbato
4.	Orientación			balones
5.	Diferenciación			
6. atrapar el balon	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. trensa con balon		x	15 min	balon
2. partido	x		15 min	platillos
3.				silbato
4.				terreno de juego

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	recuepracion	terreno de juego
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.retroalimentacion de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion	
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:	5/11/2021	Lugar: POLIDEPORTIVO	Municipio: VERGARA	Hora: 3 A 5	N° de sesión: 15	N° de semana: 5
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CRUZ BOLIVAR				N° de deportistas: 21		Edades:9 a 12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: trabaja saques laterales de esquina y de porteria para mejorar su precisión en la hora de un partido

Objetivo Especifico: trabaja ejercicios donde se involucren los saques en el futbol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1. explicacion de la clase	Introduccion a la clase	x	5 min	planilla
2. asistencia	llamado a lista	x	5 min	campo de juegos
3.	Movilidad Articular			
4.trote	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			platillos
1.	Fuerza	Maxima			silbato
2.		Explosiva			campo de juego
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. velocidad linea final		Desplazamiento	x	15 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trote con movilidad articular		Dinamica	x	15 min	

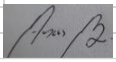
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. lanzar y atrapar el balon con el compañero	Acoplamiento	x	30 min	platillos
2.	Ritmo			terreno de juego
3.	Equilibrio			silbato
4.	Orientación			balones
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. saques de lateral y esquina		x	15 min	balones
2. saques de porteria	x		15 min	platillos
3.				silbato
4.				terreno de juego

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	recuepracion	terreno de juego
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.retroalimentacion de ejercicios propuestos		5 min	retro alimentacion de la clase	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/11/2021**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**	**Hora: 3 A 5**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CRUZ BOLIVAR				**N° de deportistas: 21**		**Edades:9 a 12 años**

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

Objetivo General: trabajan cobros de tiro libre directos y indirectos desden diferentes distancias a la porteria

Objetivo Especifico: desarrollan estrategias con sus compañeros donde implementan cobros de la mejor manera

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**platillos**
2. asistencia	llamado a lista	**x**	5 min	**campo de juegos**
3.estiramiento	Movilidad Articular	**x**	5 min	**planilla**
4. congelados	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			platillos
1. cobros a la porteria a mas de 30 metros	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	balones
2.		Explosiva			silbato
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. cobros de pelota en movimientos		Desplazamiento	**x**	15 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. centros para cabecear a la porteria	Acoplamiento	**x**	15 min	**platillos**
2.	Ritmo			**balones**
3.	Equilibrio			**silbato**
4.	Orientación			**terreno de juego**
5. cobros de tiro penalti	Diferenciación	x	15 min	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimient			

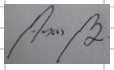
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.partido de futbol	**x**		**30 min**	**balon**
2.				**platillos**
3.				**silbato**
4.				**terreno de juego**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	recuepracion	**terreno de juego**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	complemento de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/11/2021**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**	**Hora: 3 A 5**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CRUZ BOLIVAR				**N° de deportistas: 21**		**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: emplea el trabajo en equipo para desarrollar actividades de manera correcta y armoniosa

Objetivo Especifico: desarrolla ejercicios especificos donde el objetivo es el trabajo grupal y un buen desarrollo del mismo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**planilla**
2. asistencia	llamado a lista	**x**	5 min	**campo de juegos**
3.estiramiento	Movilidad Articular	**x**	5 min	**planilla**
4. trote	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			platillos
1.	Fuerza	Maxima			silbato
2.		Explosiva			campo de juego
3. pases realizando la rotacion en triangulo	Resistencia	Aerobica	**x**	15 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. pases dejando rebotar el balon una vez		Desplazamiento	**x**	15 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillos**
2. fila y el utimo de la fila pasa realizando zig zag	Ritmo	x	15 min	**terreno de juego**
3.	Equilibrio			**silbato**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. sentados de espaldas ponerse de pie	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

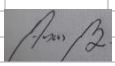
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. el bobito o 21		**x**	**15 min**	**balon**
2. partido de futbol	**x**		**15 min**	**platillos**
3.				**silbato**
4.				**terreno de juego**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	recuepracion	**terreno de juego**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	refuerzo de los valores	
3.retroalimentacion de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/11/2021	Lugar: POLIDEPORTIVO	Municipio: VERGARA	Hora: 3 A 5	N° de sesión: 18	N° de semana: 6
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CRUZ BOLIVAR			N° de deportistas: 21		Edades:9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: desarrolla el juego como estrategia para mejorar la participacion en los entrenamientos

Objetivo Especifico: trabaja por medio juegos para el desarrollo de las actividades

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			
2. asistencia	llamado a lista	x	5 min	campo de juegos
3.estiramiento	Movilidad Articular	x	5 min	planilla
4. ponchados	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			silbato
2.		Explosiva			campo de juego
3.	Resistencia	Aerobica			pelotas
4.		Anaerobica			
5. circuitos con balones	Velocidad	Maxima	x	15 min	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trote con movilidad articular		Dinamica	x	15 min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			platillos
2.	Ritmo			terreno de juego
3.	Equilibrio			silbato
4.	Orientación			balones
5. pases cortos y largos	Diferenciación	x	15 min	
6.	Reacción			
7. correr a la linea final y llevar un platillo	Adaptación	x	15 min	
8.	Patrones Basicos de Movimien			

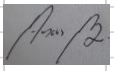
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. quitarle la pañoleta de la cintura		x	15 min	bolon
2. partido de futbol	x		15 min	platillos
3.				silbato
4.				terreno de juego

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5 min	recuepracion	terreno de juego
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.retroalimentacion de ejercicios propuestos	x	5 min	laracion de los ejercicios realizado	
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: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**	**Hora: 3 A 5**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CRUZ BOLIVAR				**N° de deportistas: 21**		**Edades:9 a 12 años**

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

Objetivo General: trabaja su velocidad por medio de actividasdes propuestas por el entrenador y por sus compañeros

Objetivo Especifico: realiza circuitos donde utilice su velocidad para mejorar su destresa en un partido de futbol

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**platillos**
2.	llamado a lista			**campo de juegos**
3.trote	Movilidad Articular	**x**	10 min	
4. movilidad articular	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			platillos
1.	Fuerza	Maxima			silbato
2.		Explosiva			
3. trote con zigzag, eslalon, skipping y saltos	Resistencia	Aerobica	**x**	15 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. circuitos por estaciones		Desplazamiento	**x**	15 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.encostalados	Acoplamiento			**platillos**
2.	Ritmo	x	15 min	**balones**
3.	Equilibrio			**silbato**
4. trabajo con el compañero relevos con balon	Orientación			**terreno de juego**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

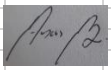
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. partido de futbol		**x**	**15 min**	**balon**
2. cobros a la porteria con balon	**x**		**15 min**	**platillos**
3.				**silbato**
4.				**terreno de juego**

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**17/11/2021**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**	**Hora: 3 A 5**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CRUZ BOLIVAR				**N° de deportistas: 21**		**Edades:9 a 12 años**

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

Objetivo General: trabaja pases poara desarrollar una fluides en los partidos de futbol

Objetivo Especifico: utiliza los pases de larga distancia media altura y cortos para tener un manejo del balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion de la clase	Introduccion a la clase	**x**	5 min	
2. asistencia	llamado a lista	**x**	5 min	**campo de juegos**
3.	Movilidad Articular			**planilla**
4.trote	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			platillos
1. cambios de frente con el balon	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	silbato
2.		Explosiva			campo de juego
3.	Resistencia	Aerobica			balones
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. elongacion muscular	Flexibilidad	Estatica	**x**	15 min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. desplazamientos con pases	Acoplamiento	**x**	15 min	**platillos**
2.	Ritmo			**terreno de juego**
3.	Equilibrio			**silbato**
4.	Orientación			balones
5. pases rastreros y a media altura	Diferenciación	x	15 min	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

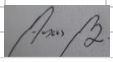
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. pasea a larda distacia control y remate		**x**	**30 min**	**balon**
2.				**platillos**
3.				**silbato**
4.				**terreno de juego**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	recuepracion	**terreno de juego**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	refuerzo de los valores	
3.retroalimentacion de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19/11/2021	Lugar: POLIDEPORTIVO	Municipio: VERGARA	Hora: 3 A 5	N° de sesión: 21	N° de semana: 7
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CRUZ BOLIVAR				N° de deportistas: 21		Edades:9 a 12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: trabaja desplazamientos con el balon utilizando diferentes partes de contacto

Objetivo Especifico: utiliza sus extremidades inferiores para trasladar el balon de una manera armoniosa y fluida

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			platillos
2.asistencia	llamado a lista	x	5 min	campo de juegos
3. estiramiento	Movilidad Articular	x	5 min	balones
4. trote	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			platillos
1.	Fuerza	Maxima			balones
2.		Explosiva			silbato
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.trasladar el balon con las superficies del pie		Desplazamient	x	15 min	
7.		Reacciòn			
8. elongacion muscular con un compañeroi	Flexibilidad	Estatica	x	15 min	
9.		Dinamica			

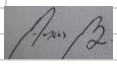
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			platillos
2.	Ritmo			balones
3.	Equilibrio			silbato
4.	Orientación		terreno de juego	
5. traslada el balon con las superficies del pie	Diferenciación	x	30 min	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. pase con las superficies del pie	x		15 min	balon
2. circuitos con el balon	x		15 min	platillos
3.				silbato
4.			terreno de juego	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MI	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10 min	recuepracion	terreno de juego
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22-nov-21	**Lugar:subia**	**Municipio: silvania**	**Hora:2:30 A 4:30**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: juan david leguizamon lopez			**N° de deportistas: 20**		**Edades:9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: desarrolla trabajos colectivos donde favoresca el desarrollo de las actividades

Objetivo Especifico: realiza ejercicios grupales donde mejora su capasidad de trabajo en equipo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**platillos**
2.asistencia	llamado a lista	**x**	5 min	**campo de juegos**
3.	Movilidad Articular			
4.trote	Calentamiento	**x**	15 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			platillos
1.	Fuerza	Maxima			silbato
2.		Explosiva			
3. carreras en cadena	Resistencia	Aerobica	**x**	15 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. movilidad articular		Dinamica	x	15 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillos**
2.	Ritmo			**terreno de juego**
3.	Equilibrio			**silbato**
4.	Orientación			
5. cuadro de la alegria (variantes)	Diferenciación	x	30 min	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

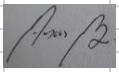
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. rotacion con balon hacia la derecha	**x**		**15 min**	**balon**
2. partido de futbol	**x**		**15 min**	**platillos**
3.				**silbato**
4.				**terreno de juego**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	recuepracion	**terreno de juego**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	refuerzo de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26-nov-21**	**Lugar:subia**		**Municipio: silvania**		**Hora:2:30 A 4:30**		**N° de sesión: 24**		**N° de semana: 8**	
Nombre del Formador: juan david leguizamon lopez						**N° de deportistas: 20**				**Edades:9 a 12 años**	
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**x**		**PERFECCIONAMIENTO**				
Objetivo General: desarrolla cobros a la porteria desde diferentes distancias del campo											
Objetivo Especifico: realiza ejercicios donde trabaja cobros a la porteria de balon quieto y en movimientos											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):											

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			
2. asistencia	llamado a lista	**x**	5 min	**campo de juegos**
3.estiramiento	Movilidad Articular	**x**	5 min	**planilla**
4.trote	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. carrera de caballos	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	silbato
2.		Explosiva			campo de juego
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. congelados	Velocidad	Maxima	**x**	15 min	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillos**
2. cobros de pelota quieta	Ritmo	x	15 min	**terreno de juego**
3.	Equilibrio			**silbato**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. pases y remate a la porteria	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

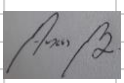
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. partido de futbol		**x**	**30 min**	**bolon**
2.				**platillos**
3.				**silbato**
4.				**terreno de juego**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	recuepracion	**terreno de juego**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	refuerzo de los valores	
3.retroalimentacion de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



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

MES				**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO:SILVANIA**		
LUGAR:				POLIDEPORTIVO		**HORARIO DE PRACTICA:**	3 A 5	
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			x		
			RESPONSABILIDAD			x		
			COMPAÑERISMO			x		
			JUSTICIA			x		
			COOPERACION			x		
			LEALTAD			x		
			TRABAJO EN EQUIPO			x		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			x		
			OBEDIENCIA			X		
			AUTODISCIPLINA			x		
			PARTICIPACIÓN			x		
			PERSEVERANCIA			X		
			AUTODOMINIO			x		
			RECOMPENSA			X		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON			x		
			MOVILIDAD ARTICULAR			x		
			CALENTAMIENTO			x		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			X		
			RITMO			x		
			EQUILIBRIO			x		
			ORIENTACION			x		
			DIFERENCIACION			X		
			REACCIÓN			x		
			ADAPTACIÓN			x		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			x		
			VELOCIDAD			x		
			FLEXIBILIDAD			X		
			RESISTENCIA			x		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE			x		
			CONRROL			x		
			CONDUCCION			x		
			TIRO			x		
		ELEMENTOS TACTICOS	RECUPERACION			x		
			MOVILIDAD			x		
			CONTROL DEL BALO			x		
			CONTROL DEL JUEG			x		
		RECREATIVO	EGOS DE INTEGRAC			x		
			EGOS TRADICIONAL			x		
			TIVIDADES ARTISTIC					
			RCUITOS RECREATIV			x		
			TIVALES RECREATI			X		
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			x		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			x		

FIRMA FORMADOR:

PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**1/11/2021**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**		**Hora: 5 A 7PM**	**N° de sesión: 13**		**N° de semana: 5**	
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CRUZ BOLIVAR					**N° de deportistas: 16**			**Edades:13 a 17 años**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		**x**	

Objetivo General: realiza desplazamientos a diferentes ritmos de velocidad y a diferentes distancias	
Objetivo Especifico: desarrolla trabajos de velocidad y de resistencia para mejorar su potencia	
Objetivo Tecnico o Tactico: ejecuta desplazamientos de manera armoniosa utilizando los movimientos adecuados para el ejercicio	

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**platillos**
2.asistencia	llamado a lista	**x**	5 min	**campo de juegos**
3.estiramiento	Movilidad Articular	**x**	5 min	
4.trote	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			platillos
1.	Fuerza	Maxima			silbato
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. correr al platillo y volver	Velocidad	Maxima	**x**	15 min	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. desplazamientos movilidad articular		Dinamica	x	15 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillos**
2. trote 2 repeticiones 5 min con 2 min descanso	Ritmo	x	15 min	**balones**
3.	Equilibrio			**silbato**
4.	Orientación			**terreno de juego**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. trote trasportando el balon	Adaptación	x	15 min	
8.	Patrones Basicos de Movimient			

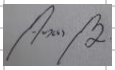
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.trabajo de velocidad por parejas	**x**		**15 min**	**balon**
2. partidos de futbol	**x**		**15 min**	**platillos**
3.				**silbato**
4.				**terreno de juego**

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**3/11/2021**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**	**Hora: 5 A 7PM**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CRUZ BOLIVAR				**N° de deportistas: 16**		**Edades:13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: utiliza el juego como medio para trabajar la resistencia

Objetivo Especifico: desarrolla juegos que le ayuden con los trabajos acondicionamiento fisico

Objetivo Tecnico o Tactico: busca en el juego la estrategia de mejorar y adaptarse su condición física para un partido de futbol

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**planilla**
2. asistencia	llamado a lista	**x**	5 min	**campo de juegos**
3.	Movilidad Articular			**planilla**
4. trote con obstaculos	Calentamiento	**x**	15 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			platillos
1.	Fuerza	Maxima			silbato
2.		Explosiva			campo de juego
3.	Resistencia	Aerobica			sogas
4. ponchados		Anaerobica	**x**	15 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trote con movilidad articular		Dinamica	x	15 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillos**
2. beisbol con el pie	Ritmo	x	30 min	**terreno de juego**
3.	Equilibrio			**silbato**
4.	Orientación			balones
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

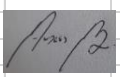
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. partido de futbol	**x**		**30 min**	**balon**
2.				**platillos**
3.				**silbato**
4.				**terreno de juego**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	recuepracion	**terreno de juego**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.retroalimentacion de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion	
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:	**5/11/2021**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**	**Hora: 5 A 7PM**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CRUZ BOLIVAR				**N° de deportistas: 16**		**Edades:13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: desarrolla trabajos grupales donde le ayude a tomar deciciones en los entrenamientos
Objetivo Especifico: desarrolla estratejias donde se utilice el trabajo en equipo
Objetivo Tecnico o Tactico: trabaja con sus compañeros buscando estartegias favorables para el equipo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion de las actividades	Introduccion a la clase	**x**	5 min	**platillos**
2. asistencia	llamado a lista	**x**	5 min	**campo de juegos**
3.estiramiento	Movilidad Articular	**x**	5 min	
4.trote	Calentamiento	**x**	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			platillos
1.	Fuerza	Maxima			balones
2.		Explosiva			silbato
3. estaciones por trabajo fisico	Resistencia	Aerobica	**x**	15 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. triqui		Desplazamiento	**x**	15 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

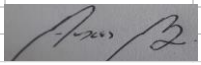
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillos**
2. pases con cabeza	Ritmo	x	15 min	**balones**
3.	Equilibrio			**silbato**
4.	Orientación		**terreno de juego**	
5.	Diferenciación			
6. ponchados en fila	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. partido de futbol	**x**		**30 min**	**balon**
2.				**platillos**
3.				**silbato**
4.			**terreno de juego**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	recuepracion	**terreno de juego**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5 min	aclaracion de las actividades	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/11/2021	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**	**Hora: 5 A 7PM**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CRUZ BOLIVAR			**N° de deportistas: 16**		**Edades:13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: realiza pases desde diferentes distancias y deferentes alturas

Objetivo Especifico: efectua pases a sus compañeros con la mejor precisión pocible

Objetivo Tecnico o Tactico: desarrolla el pase utilizando la fuerza adecuada para llegar a su objetivo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**platillos**
2.asistencia	llamado a lista	**x**	5 min	**campo de juegos**
3.estiramiento	Movilidad Articular	**x**	5 min	
4.trote con el balon	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			platillos
1. pasea de porteria	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	silbato
2.		Explosiva			balones
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. pases cortos con desplazamientos		Desplazamiento	**x**	15 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillos**
2.	Ritmo			**balones**
3.	Equilibrio			**silbato**
4. pases de cabeza	Orientación	x	15 min	**terreno de juego**
5. pases con las diferentes superficies del pie	Diferenciación	x	15 min	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimient			

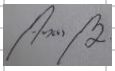
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. pase corto y realiza cambios de frente	**x**		**15 min**	**balon**
2. partidos de futbol	**x**		**15 min**	**platillos**
3.				**silbato**
4.				**terreno de juego**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	recuepracion	**terreno de juego**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	refuerzo de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/11/2021	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**	**Hora: 5 A 7PM**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 6**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CRUZ BOLIVAR			**N° de deportistas: 16**		**Edades:13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: desarrolla estrategias para buscar una solucion a las actividades
Objetivo Especifico: busca por medio del juego una solucion y una fluidez de las actividades
Objetivo Tecnico o Tactico: implememta el juego como medio para el desarrollo de las actividades buscando garantizar la participacion

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**planilla**
2. asistencia	llamado a lista	**x**	5 min	**campo de juegos**
3.	Movilidad Articular			**planilla**
4. triqui	Calentamiento	**x**	15 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			platillos
1.	Fuerza	Maxima			silbato
2.		Explosiva			campo de juego
3.	Resistencia	Aerobica			sogas
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. cogidas en cadena		Desplazamiento	**x**	15 min	
7.		Reacciòn			
8. elongacion muscular	Flexibilidad	Estatica	**x**	15 min	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillos**
2. ponchados en fila	Ritmo	x	15 min	**terreno de juego**
3.	Equilibrio			**silbato**
4.	Orientación			balones
5.	Diferenciación			
6. atrapa el platillo	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

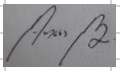
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. partido de futbol	**x**		**30 min**	**balon**
2.				**platillos**
3.				**silbato**
4.				**terreno de juego**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	recuepracion	**terreno de juego**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.retroalimentacion de ejercicios propuestos	x	5 min	retroalimentacion	
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: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**	**Hora: 5 A 7PM**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 6**	
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CRUZ BOLIVAR				**N° de deportistas: 16**		**Edades:13 a 17 años**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**	

Objetivo General: realiza trabajos de percecucion donde le favorescan el trabajo en equipo y crear estrategias

Objetivo Especifico: utiliza sus capacidades como la velocidad buscando un mejor resultado en el entrenamiento

Objetivo Tecnico o Tactico: utiliza de manera correcta y adecuada los movimientos con la fluidez que se necesita para el movimiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**planilla**
2. asistencia	llamado a lista	**x**	5 min	**campo de juegos**
3.estiramiento	Movilidad Articular	**x**	5 min	
4.trote	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			silbato
2.		Explosiva			campo de juego
3.desplazamiento skipping, zigzag, saltos	Resistencia	Aerobica	**x**	15 min	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. meta a meta		Reacciòn	**x**	15 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillos**
2. tumbar la piramide	Ritmo	x	15 min	**terreno de juego**
3.	Equilibrio			**silbato**
4.	Orientación			balones
5.	Diferenciación			
6. atrapar al compañero (variantes)	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

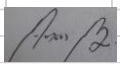
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. rematar y pasar el balon por un aro	**x**		**15 min**	**bolon**
2. partido de futbol		**x**	**15**	**platillos**
3.				**silbato**
4.				**terreno de juego**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	recuepracion	**terreno de juego**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	refuerzo de los valores	
3.retroalimentacion de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/11/2021**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**	**Hora: 5 A 7PM**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CRUZ BOLIVAR				**N° de deportistas: 16**		**Edades:13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: realiza desplazamientos trasladando el balon alternando sus piernas						
Objetivo Especifico: lleva el balon por medio de obstaculos realizando zigzag eslalon y realizando 21 o dominadas						
Objetivo Tecnico o Tactico: tralada el balon con la parte externa de su pie dominando el balon de la manera correcta						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**platillos**
2. asistencia	llamado a lista	**x**	5 min	**campo de juegos**
3.estiramiento	Movilidad Articular	**x**	5 min	**planilla**
4.juego tocarle las rodillas al compañero	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			platillos
1.	Fuerza	Maxima			balones
2.		Explosiva			silbato
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. desplazamiento trasladando el balon		Desplazamiento	**x**	15 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trote con movilidad		Dinamica	x	15 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			platillos
2.	Ritmo			terreno de juego
3.	Equilibrio			silbato
4. traslada el balon pasandolo por obstaculos	Orientación	x	15 min	balones
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. lleva el balon con piernas alternadas	atrones Basicos de Movimient	x	15 min	

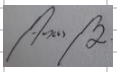
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. partido de futbol	**x**		**30 min**	**bolon**
2.				**platillos**
3.				**silbato**
4.				**terreno de juego**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	recuepracion	**terreno de juego**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	refuerzo de los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/11/2021	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**	**Hora: 5 A 7PM**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CRUZ BOLIVAR			**N° de deportistas: 16**		**Edades:13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: utiliza el trabajo en equipo para mejorar la participacion y el liderazgo de los entrenamientos

Objetivo Especifico: desarrolla actividades donde le favorezcan la participación y el respeto por los entrenamientos

Objetivo Tecnico o Tactico: propone estrategias donde fortalezca la toma de decisiones en la actividades a desarrollar

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**planilla**
2. asistencia	llamado a lista	**x**	5 min	**campo de juegos**
3.estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10 min	**pelota**
4.ponchados	Calentamiento	**x**	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			platillos
1.	Fuerza	Maxima			silbato
2.		Explosiva			campo de juego
3. triqui	Resistencia	Aerobica	**x**	15 min	balones
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. beisbol		Desplazamiento	**x**	15 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			platillos
2. cobros a la porteria	Ritmo	x	15 min	terreno de juego
3.	Equilibrio			silbato
4.traladar el balon en equipo sin dejarlo caer	Orientación	x	15 min	balones
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. partido de futbol	**x**	**x**	**30 min**	**bolon**
2.				**platillos**
3.				**silbato**
4.				**terreno de juego**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	recuepracion	**terreno de juego**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	refuerzo de los valored	
3.retroalimentacion de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/11/2021	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**	**Hora: 5 A 7PM**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 7**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CRUZ BOLIVAR			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: realiza cobros a la porteria desde diferentes distancias del campo
Objetivo Especifico: desarrolla cobros utilizando sus dos piernas para lograr un mejor perfil de remate a la porteria
Objetivo Tecnico o Tactico: trabaja perfilacion en remates a la porteria de sus dos piernas para utilizarlos en una situacion de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista			**campo de juegos**
3.estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10 min	
4.trote	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.remates a porteria desde mitad delcampo	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	silbato
2.		Explosiva			campo de juego
3.	Resistencia	Aerobica			botella
4.		Anaerobica			pelota
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. tarro tarro		Reacciòn	**x**	15 min	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillos**
2.	Ritmo			**terreno de juego**
3. cobros con balon en movimientos	Equilibrio	x	15 min	**silbato**
4.	Orientación			
5. cobros pierna derecha e izquierda	Diferenciación	x	15 min	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

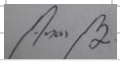
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. partido de futbol		**x**	**30 min**	**bolon**
2.				**platillos**
3.				**silbato**
4.				**terreno de juego**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	recuepracion	**terreno de juego**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	refuerzo de los valores	
3.retroalimentacion de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/11/2021**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**		**Municipio: VERGARA**		**Hora: 5 A 7PM**	**N° de sesión: 23**		**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CRUZ BOLIVAR						**N° de deportistas: 16**			**Edades:13 a 17 años**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General:desarrolla desplazamientos con balon utilizando utilizando sus dos piernas

Objetivo Especifico: realiza trabajos alternado sus piernas llevando el balon de un lado para el otro a traves de obstaculos

Objetivo Tecnico o Tactico: propone ejercicios donde trabaje su pierna derecha e izquierda ayudando a tener un dominio con sus dos piernas

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. explicacion de las actividades	Introduccion a la clase	**x**	5 min	**planilla**
2. asistencia	llamado a lista	**x**	5 min	**campo de juegos**
3.estiramiento	Movilidad Articular	**x**	5 min	**planilla**
4.trote	Calentamiento	**x**	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			platillos
1.	Fuerza	Maxima			silbato
2.		Explosiva			campo de juego
3.	Resistencia	Aerobica			balones
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. pases alternando sus piernas		Desplazamient	**x**	15 min	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. movilidad articular trabajo coordinación		Dinamica	x	15 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			platillos
2.	Ritmo			terreno de juego
3.	Equilibrio			silbato
4.	Orientación			balones
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.circuito trasladando el balon pies alternados	Adaptación		30 min	
8.	atrones Basicos de Movimien			

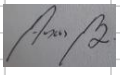
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. partido de futbol		**x**	**15 min**	**balon**
2. trabajo de velocidad	**x**		**15 min**	**platillos**
3.				**silbato**
4.				**terreno de juego**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	recuepracion	**terreno de juego**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	refuerzo de los valores	
3.retroalimentacion de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/11/2021**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**	**Hora: 5 A 7PM**	**N° de sesión: 24**		**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CRUZ BOLIVAR				**N° de deportistas: 16**			**Edades:13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: tiene la capasidad de desarrollar y proponer actividades para el desarrollo de la clase							
Objetivo Especifico: realza actividades recreativas donde mejora su trabajo en equipo y el buen uso del tiempo libre							
Objetivo Tecnico o Tactico: ejecuta las actividades para mejorar las capacidades y auto estima de ser lider y toma de decisiones							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista			**campo de juegos**
3.estiramiento	Movilidad Articular	**x**	10 min	**platillos**
4.trote	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. carretilla	Fuerza	Maxima			silbato
2.		Explosiva			campo de juego
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**	15 min	
5.	Velocidad	Maxima	**x**	15 min	
6. toca el platillo		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillos**
2. cambio de apartamentos	Ritmo	x	15 min	**terreno de juego**
3.	Equilibrio			**silbato**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. platillos	Reacción	x	15 min	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

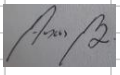
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. trabajo grupal		**x**	**15 min**	**balon**
2. relevos	**x**		**15 min**	**platillos**
3.				**silbato**
4.				**terreno de juego**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5 min	recuepracion	**terreno de juego**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5 min	refuerzo de los valores	
3.retroalimentacion de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/11/2021**	**Lugar: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: VERGARA**	**Hora: 5 A 7PM**	**N° de sesión: 25**		**N° de semana: 8**
Nombre del Formador: CARLOS ANDRES CRUZ BOLIVAR				**N° de deportistas: 16**			**Edades:13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: utiliza el juego como medio para trabajar la resistencia							
Objetivo Especifico: desarrolla juegos que le ayuden con los trabajos acondicionamiento fisico							
Objetivo Tecnico o Tactico: busca en el juego la estrategia de mejorar y adaptarse su condición física para un partido de futbol							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**planilla**
2. asistencia	llamado a lista	**x**	5 min	**campo de juegos**
3.	Movilidad Articular			**planilla**
4. trote con obstaculos	Calentamiento	**x**	15 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			platillos
1.	Fuerza	Maxima			silbato
2.		Explosiva			campo de juego
3.	Resistencia	Aerobica			sogas
4. ponchados		Anaerobica	**x**	15 min	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. trote con movilidad articular		Dinamica	x	15 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillos**
2. beisbol con el pie	Ritmo	x	30 min	**terreno de juego**
3.	Equilibrio			**silbato**
4.	Orientación			balones
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimien			

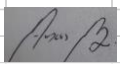
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. partido de futbol	**x**		**30 min**	**balon**
2.				**platillos**
3.				**silbato**
4.				**terreno de juego**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	recuepracion	**terreno de juego**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.retroalimentacion de ejercicios propuestos	x	5	retroalimentacion	
4.Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



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

MES				**NOVIEMBRE**	**MUNICIPIO:SILVANIA**			
LUGAR:				POLIDEPORTIVO	**HORARIO DE PRACTICA:**	5 A 7		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
CLASES				**NOVIEMBRE**	**NOVIEMBRE**		**NOVIEMBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				x	
			RESPONSABILIDAD				x	
			COMPAÑERISMO				x	
			JUSTICIA				x	
			COOPERACION				x	
			LEALTAD				x	
			TRABAJO EN EQUIPO				x	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				x	
			OBEDIENCIA				X	
			AUTODISCIPLINA				x	
			PARTICIPACIÓN				x	
			PERSEVERANCIA				x	
			AUTODOMINIO				x	
			RECOMPENSA				x	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON				x	
			MOVILIDAD ARTICULAR				x	
			CALENTAMIENTO				x	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				x	
			RITMO				x	
			EQUILIBRIO				x	
			ORIENTACION				x	
			DIFERENCIACION				x	
			REACCIÓN				x	
			ADAPTACIÓN				x	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				x	
			VELOCIDAD				x	
			FLEXIBILIDAD				x	
			RESISTENCIA				x	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE				x	
			CONRROL				x	
			CONDUCCION				x	
			TIRO				x	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	RECUPERACION				x	
			MOVILIDAD				x	
			CONTROL DEL BALO				x	
			CONTROL DEL JUEG				x	
		RECREATIVO	EGOS DE INTEGRAC				x	
			EGOS TRADICIONAL				x	
			TIVIDADES ARTISTIC					
			CUITOS RECREATIV				x	
			TIVALES RECREATI					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				x	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				x	

FIRMA FORMADOR:

OBLIGACION 5

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Jhon Alejandro
APELLIDOS: Benavides Arce

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 01 MES 06 AÑO 2010
Número de Identificación: 1.170.963.301
Año que cursa: 5 Nombre de la Institución Educativa Manuel Murillo Toro
Edad: 11 Talla de Calzado: 38 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Centro
Nombres y Apellidos del padre: Luis Alejandro Benavides Jimenez
Documento de Identidad #: 5'790.579 de Nocaima
Teléfono #: 321 9699050
Nombres y Apellidos de la madre: Kathy Esperanza Arce M.
Documento de Identidad #: 20775 261 de Nocaima
Teléfono #: 312 402 3965
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación: Kathy Esperanza Arce
Teléfono en caso de emergencia: 312402 3965
3114598210

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: ____
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: Futboll
¿Con que Intensidad horaria le gustaría practicarla? ____
¿Le gusta entrenar?: SI X NO ____

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN! Que Progresa!

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co
/CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

¿Por qué? para adquirir nuevas normas de formacion

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Jhon Alejandro Benavides Arce
Firma del Deportista:
T.I. 1170963301
CELULAR 3216719228

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 20775261
CELULAR: 3124023965

ALVARO AUGUSTO TRIANA CAYCEDO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1.079.263.273
Dirección: calle 4 # 3 - 19
Teléfono: 3122472312
Email: atrianacayc@uniminuto.edu.co

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN! Que Progresa!

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co
/CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
EN LA DISCIPLINA DE FUTBOL CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Jhosman andres
APELLIDOS: Santfuanez Alvarez

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 9 MES Agosto AÑO 2008
Número de Identificación: 1079262554
Año que cursa: 8 Nombre de la Institución Educativa manuel murillo toro
Edad: 13 Talla de Calzado: 43 Talla pantaloneta: 40 Talla Camiseta: XL
Dirección y Lugar de Domicilio: barrio la unpan
Nombres y Apellidos del padre: Edgar andres santfuanez murillo
Documento de Identidad #: 3[illegible]34.993 de ____
Teléfono #: 3142093316
Nombres y Apellidos de la madre: Maria de los Angeles Alvarez
Documento de Identidad #: 21082462 de ____
Teléfono #: 3143144969
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación: Luz Maria Alvarez casas
Teléfono en caso de emergencia: 3142093316

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: ____
Tipo de Sangre RH: A-

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: a futbol
¿Con que Intensidad horaria le gustaría practicarla? futbol
¿Le gusta entrenar?: SI X NO ____

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN! Que Progresa!

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co
/CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Luz Maria Alvarez Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 21082383 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Jhosman andres santfuanez Alvarez con Tarjeta de identidad No 1079262554 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **UTICA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **FUTBOL**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **UTICA**, a los ____ ( ) días del mes de ____ del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Luz Maria Alvarez casas
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 21082383 Utica
TELÉFONO 3142093316
DIRECCIÓN los unpan

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

OBLIGACION 6

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
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	Samuel linares	3175600047	1		0		1			1		1		1			0		1		1			1		1		1			11			13	10	2	77%
2	Mariana Linares	3107711222	1		1		0			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1			13	11	2	85%
3	Juan Jose Sepulveda	3132323903	1		1		0			1		1		1			0		1		1			1		1		1			1			13	11	2	85%
4	Sara Gonzalez	3212907280	1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		0			1			13	11	2	85%
5	Cristian Bustos	3013457123	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0			1			13	12	1	92%
6	Johan Camacho	3212678345	1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1			13	12	1	92%
7	Samuel Salcedo	3153827691	1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1			13	12	1	92%
8	Laura Isabella Cruz	3011026389	1		1		1			1		0		1			0		1		1			1		1		1			1			13	11	2	85%
9	Jacobo Bustos Arias	3052976834	1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	12	1	92%
10	Jeronimo Ramirez	3215624369	1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1			1			13	12	1	92%
11	Elias Florez	3186384739	1		0		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1			1			13	11	2	85%
12	Emmnuel Polo	3018883489	1		1		0			1		0		1			0		1		1			1		1		1			1			13	10	3	77%
13	Ian Ramirez	3129811237	1		1		1			0		11		1			1		0					1		1		1			1			12	9	2	75%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
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	Milton Pulido	311 487 0812	1		0		1			1		1		1			0		1		1			1		1		1			11			13	10	2	77%
2	Maicol Hoyos	310 233 5401	1		1		0			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1			13	11	2	85%
3	David Valdez	3212363065	1		1		0			1		1		1			0		1		1			1		1		1			1			13	11	2	85%
4	Emiliano Pulido	3132965452	1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		0			1			13	11	2	85%
5	Marlon Quiroga	3105277951	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0			1			13	12	1	92%
6	Carlos Altuve	310 802 5907	1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1			13	12	1	92%
7	Joel Gonzalez	3208876339	1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1			13	12	1	92%
8	Miguel Angel perez	3188739103	1		1		1			1		0		1			0		1		1			1		1		1			1			13	11	2	85%
9	santiago Moreno	3179224903	1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	12	1	92%
10	Martin Olaya	3122157628	1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1			1			13	12	1	92%
11	Thomas Gonzalez	3145629384	1		0		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1			1			13	11	2	85%
12	Mathias Bustos Quiroga	3212150122	1		1		0			1		0		1			0		1		1			1		1		1			1			13	10	3	77%
13	Manuel Ramirez	3212458855	1		1		1			0		11		1			1		0					1		1		1			1			12	9	2	75%
14	Samuel Pulido	3107711222	1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1			13	12	1	92%
15	Nicolas Leon	3107711222	1		1		1			1		1		1			0		0		1			1		1		1			1			13	11	2	85%
16	Juan Diego Ramirez	3132323903	1		1		1			0		1		1			1		0		1			1		1		1			1			13	11	2	85%
17	Manuel Mahecha	3214725833	1		1		0			1		0		1			1		1		1			1		1		0			0			13	9	4	69%
18	Jefry Hernandez	3214573468	1		0		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			1			13	11	2	85%
19	Juan Pablo Olarte	3103126587	1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	12	1	92%
20	Yohan cifuentes	3105788945	1		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1			13	11	2	85%
21	Sergio machado																																	0	0	0	#¡DIV/0!

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	Juan Aguillon	3134564480	1		0		1			1		1		1			0		1		1			1		1		1			11			13	10	2	77%
2	Sebastian Muñoz	3112617538	1		1		0			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1			13	11	2	85%
3	Breyner Jurado	3102156531	1		1		0			1		1		1			0		1		1			1		1		1			1			13	11	2	85%
4	Simon Zamora	3154843020	1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		0			1			13	11	2	85%
5	Yeison ortiz	3158205189	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0			1			13	12	1	92%
6	Sebastian Olarte	3138067823	1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1			13	12	1	92%
7	Sebastian Murillo	3016734658	1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1			13	12	1	92%
8	Joseph Olarte	3047656431	1		1		1			1		0		1			0		1		1			1		1		1			1			13	11	2	85%
9	Juan David Cruz	3214150139	1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1			13	12	1	92%
10	Juan Esteban Ramos	3005679785	1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1			1			13	12	1	92%
11	Heyner Ramos	3173246791	1		0		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1			1			13	11	2	85%
12	Fernando Moreno	3168765392	1		1		0			1		0		1			0		1		1			1		1		1			1			13	10	3	77%
13	Wilfer Guzman	3126785431	1		1		1			0		11		1			1		0					1		1		1			1			12	9	2	75%
14	Julian Olarte	3176547864	1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1			13	12	1	92%
15	Jeferson Colmenares	3228954381	1		1		1			1		1		1			0		0		1			1		1		1			1			13	11	2	85%
16	Juan David Hernandez	3165650091	1		1		1			0		1		1			1		0		1			1		1		1			1			13	11	2	85%

OBLIGACION 7

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO: VERGARA**		
LUGAR:				POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		**HORARIO DE PRACTICA:**	1:00 A 3: 00PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA	X				
			COOPERACION					
			LEALTAD	X				
			TRABAJO EN EQUIPO	X				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X				
			OBEDIENCIA	X				
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN	X				
			PERSEVERANCIA	X				
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA	X				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X				
			MOVILIDAD ARTICULAR	X				
			CALENTAMIENTO	X				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO	X				
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION	X				
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X				
			FLEXIBILIDAD	X				
			RESISTENCIA	X				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PATEO	X				
			DOMINIO DE BALON	X				
			ATAQUE					
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X				
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS	X				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X				

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES CRUZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO: VERGARA**	
LUGAR:				POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		**HORARIO DE PRACTICA:**	3:00 A 5.00 PM
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**X** **PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION			X	
			LEALTAD			X	
			TRABAJO EN EQUIPO			X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA			X	
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN			X	
			PERSEVERANCIA			X	
			AUTODOMINIO			X	
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON			X	
			MOVILIDAD ARTICULAR			X	
			CALENTAMIENTO			X	
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO				
			RITMO			X	
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION			X	
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN			X	
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X	
			VELOCIDAD			X	
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA			X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PATEO			X	
			DOMINIO DE BALON			X	
			ATAQUE				
		ELEMENTOS TACTÍCOS					
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X	
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS			X	
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO			X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			X	

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES CRUZ

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**		**MUNICIPIO: VERGARA**	
LUGAR:				POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		**HORARIO DE PRACTICA:**	5:00 a 7:00npm
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO** X
CLASES				**DICIEMBRE**		**DICIEMBRE**	**DICIEMBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				X
			RESPONSABILIDAD				X
			COMPAÑERISMO				X
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO				X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				X
			OBEDIENCIA				X
			AUTODISCIPLINA				X
			PARTICIPACIÓN				X
			PERSEVERANCIA				X
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON				
			MOVILIDAD ARTICULAR				X
			CALENTAMIENTO				X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				X
			RITMO				X
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN				X
			ADAPTACIÓN				X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				X
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	ANTEBRAZO				X
			LLEMAS				X
			ATAQUE				X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ESQUEMA DE JUEGO				X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				X

FIRMA FORMADOR: CARLOS ANDRES CRUZ

OBLIGACION 8





GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES ESCUELA DE FORMACION DE FUTBOL

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
			#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	Samuel linares	8	0	3	2	:		1	3	8	:		1	1	8	:		1	3	9	:	
2	Mariana Linares	6	0	2	8	:		1	3	1	:		1	1	6	:		1	3	3	:	
3	Juan Jose Sepulveda	7	0	2	9	:		1	3	0	:		1	1	8	:		1	3	3	:	
4	Sara Gonzalez	8	0	3	1	:		1	3	9	:		1	2	3	:		1	3	8	:	
5	Cristian Bustos	8	0	3	4	:		1	4	0	:		1	2	8	:		1	4	1	:	
6	Johan Camacho	9	0	4	3	:		1	3	9	:		1	0	6	:		1	3	4	:	
7	Samuel Salcedo	8	0	2	7	:		1	2	7	:		1	1	2	:		1	3	3	:	
8	Laura Isabella Cruz	7	0	4	2	:		1	3	8	:		1	1	5	:		1	3	4	:	
9	Jacobo Bustos Arias	6	0	4	4	:		1	5	0	:		1	1	4	:		1	4	5	:	
10	Jeronimo Ramirez	7	0	2	8	:		1	3	1	:		1	0	6	:		1	2	3	:	
11	Elias Florez	6	0		9	:		1	3	4	:		1	1	5	:		1	2	9	:	
12	Emmnuel Polo	7	0	3	3	:		1	3	9	:		1	1	6	:		1	3	6	:	
13	Ian Ramirez	7	0	2	9	:		1	2	7	:		1	1	4	:		1	3	4	:	
14	Milton Pulido	12	0	3	4	:		1	3	7	:		1	0	6	:		1	3	3	:	
15	Maicol Hoyos	10	0	3	1	:		1	4	4	:		1	1	5	:		1	4	4	:	
16	David Valdez	10	0	3	6	:		1	4	7	:		1	2	4	:		1	4	6	:	
17	Emiliano Pulido	10	0	3	7	:		1	3	4	:		1	2	3	:		1	3	8	:	
18	Marlon Quiroga	11	0	4	6	:		1	3	9	:		1	3	1	:		1	4	0	:	
19	Carlos Altuve	11	0	3	9	:		1	4	2	:		1	3	8	:		1	4	1	:	
20	Joel Gonzalez	12	0	3	5	:		1	3	4	:		1	3	9	:		1	3	6	:	
21	Miguel Angel perez	10	0	4	0	:		1	3	8	:		1	2	8	:		1	3	7	:	
22	santiago Moreno	11	0	4	3	:		1	4	3	:		1	3	5	:		1	4	0	:	
23	Martin Olaya	11	0			:					:					:					:	
24	Thomas Gonzalez	13	0	3	3	:		1	3	9	:		1	1	6	:		1	3	6	:	
25	Mathias Bustos Quiroga	12	0			:					:					:					:	
26	Manuel Ramirez	12	0	4	0	:		1	5	3	:		1	1	8	:		1	3	9	:	
27	Samuel Pulido	13	0	4	1	:		1	4	7	:		1	2	9	:		1	4	8	:	
28	Nicolas Leon	13	0			:					:					:					:	
29	Juan Diego Ramirez	13	0	4	3	:		1	5	1	:		1	3	8	:		1	4	9	:	
30	Manuel Mahecha	11	0	4	2	:		1	6	9	:		1	3	9	:		1	6	8	:	
31	Jefry Hernandez	12	0	4	2	:		1	3	8	:		1	1	8	:		1	3	9	:	
32	Juan Pablo Olarte	13	0	3	8	:		1	3	1	:		1	1	6	:		1	3	3	:	
33	Yohan cifuentes	11	0	2	9	:		1	3	0	:		1	1	8	:		1	3	3	:	
34	Sergio machado	13	0	2	1	:		1	3	9	:		1	2	3	:		1	3	8	:	
35	Juan Aguillon	14	0	3	4	:		1	4	0	:		1	2	8	:		1	4	1	:	
36	Sebastian Muñoz	17	0	3	3	:		1	3	9	:		1	0	6	:			3	4	:	
37	Breyner Jurado	14	0	4	7	:		1	2	7	:		1	1	2	:		1	3	3	:	
38	Simon Zamora	14	0	2	2	:		1	3	8	:		1	1	5	:		1	3	4	:	
39	Yeison ortiz	15	0	4	4	:		1	5	0	:		1	1	4	:		1	4	5	:	
40	Sebastian Olarte	15	0	4	8	:		1	3	1	:		1	0	6	:		1	2	3	:	
41	Sebastian Murillo	15	0	2	4	:		1	3	4	:		1	1	5	:		1	2	9	:	
42	Joseph Olarte	14	0	3	1	:		1	3	9	:		1	1	6	:		1	3	6	:	
43	Juan David Cruz	15	0	3	6	:		1	2	7	:		1	1	4	:		1	3	4	:	
44	Juan Esteban Ramos	16	0	3	7	:		1	3	4	:		1	1	6	:		1	3	3	:	
45	Heyner Ramos	16	0	3	6	:		1	4	7	:		1	2	5	:		1	4	4	:	
46	Fernando Moreno	17	0	4	9	:		1	4	4	:		1	2	4	:		1	4	6	:	
47	Wilfer Guzman	16	0	3	5	:		1	3	9	:		1	3	3	:		1	3	8	:	
48	Julian Olarte	17	0	3	0	:		1	3	4	:		1	3	1	:		1	4	0	:	
49	Jeferson Colmenares	16	0	4	3	:		1	4	5	:		1	3	8	:		1	4	1	:	
50	Juan David Hernandez	17		4	2	:		1	4	7	:		1	3	8	:		1	3	1	:	
	MUNICIPIO EVALUADO:		**VERGARA**																			
	COORDINADOR MOTRIZ:		**CARLOS ANDRES CRUZ**																			

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 CMS.				
			#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	Samuel linares	8	1	6	8	:		1	9	5	:		2	0	5	:	
2	Mariana Linares	6	1	7	1	:		1	8	1	:		1	7	5	:	
3	Juan Jose Sepulveda	7	1	6	9	:		1	7	9	:		1	8	1	:	
4	Sara Gonzalez	8	1	7	3	:		1	8	7	:		1	8	0	:	
5	Cristian Bustos	8	1	7	6	:		1	8	4	:		1	9	2	:	
6	Johan Camacho	9	1	7	4	:		1	8	9	:		1	8	8	:	
7	Samuel Salcedo	8	1	6	8	:		1	7	8	:		1	8	7	:	
8	Laura Isabella Cruz	7	1	7	9	:		1	8	9	:		1	9	2	:	
9	Jacobo Bustos Arias	6	1	8	3	:		1	9	1	:		1	9	5	:	
10	Jeronimo Ramirez	7	1	7	4	:		1	8	9	:		1	9	2	:	
11	Elias Florez	6	1	6	7	:		1	7	8	:		1	8	9	:	
12	Emmnuel Polo	7	1	7	2	:		1	8	7	:		1	9	6	:	
13	Ian Ramirez	7	1	5	7	:		1	7	5	:		1	7	8	:	
14	Milton Pulido	12	1	6	9	:		1	8	8	:		1	9	2	:	
15	Maicol Hoyos	10	1	7	3	:		1	8	5	:		1	9	0	:	
16	David Valdez	10	1	8	7	:		1	9	2	:		2	0	1	:	
17	Emiliano Pulido	10	1	9	3	:		2	0	9	:		2	1	5	:	
18	Marlon Quiroga	11	1	8	9	:		2	1	0	:		2	2	1	:	
19	Carlos Altuve	11	1	7	8	:		1	8	9	:		1	9	8	:	
20	Joel Gonzalez	12	1	8	5	:		1	9	1	:		1	8	9	:	
21	Miguel Angel perez	10	1	6	4	:		1	9	7	:		2	0	9	:	
22	santiago Moreno	11	1	8	6	:		1	9	8	:		2	0	3	:	
23	Martin Olaya	11	1	9	3	:		2	1	7	:		2	2	5	:	
24	Thomas Gonzalez	13	1	5	8	:		1	7	8	:		1	8	7	:	
25	Mathias Bustos Quiroga	12	1	6	7	:		1	8	4	:		1	8	9	:	
26	Manuel Ramirez	12	1	7	1	:		1	8	2	:		1	8	7	:	
27	Samuel Pulido	13	1	7	3	:		1	8	5	:		1	9	1	:	
28	Nicolas Leon	13				:					:					:	
29	Juan Diego Ramirez	13	1	7	6	:		1	8	1	:		1	8	5	:	
30	Manuel Mahecha	11	1	6	8	:		1	7	9	:		1	8	1	:	
31	Jefry Hernandez	12	1	6	8	:		1	9	5	:		2	0	5	:	
32	Juan Pablo Olarte	13	1	7	1	:		1	8	1	:		1	7	5	:	
33	Yohan cifuentes	11	1	6	9	:		1	7	9	:		1	8	1	:	
34	Sergio machado	13	1	7	3	:		1	8	7	:		1	8	0	:	
35	Juan Aguillon	14	1	7	6	:		1	8	4	:		1	9	2	:	
36	Sebastian Muñoz	17	1	7	4	:		1	8	9	:		1	8	8	:	
37	Breyner Jurado	14	1	6	8	:		1	7	8	:		1	8	7	:	
38	Simon Zamora	14	1	7	9	:		1	8	9	:		1	9	2	:	
39	Yeison ortiz	15	1	8	3	:		1	9	1	:		1	9	5	:	
40	Sebastian Olarte	15	1	7	4	:		1	8	9	:		1	9	2	:	
41	Sebastian Murillo	15	1	6	7	:		1	7	8	:		1	8	9	:	
42	Joseph Olarte	14	1	7	2	:		1	8	7	:		1	9	6	:	
43	Juan David Cruz	15	1	5	7	:		1	7	5	:		1	7	8	:	
44	Juan Esteban Ramos	16	1	6	9	:		1	8	8	:		1	9	2	:	
45	Heyner Ramos	16	1	7	3	:		1	8	5	:		1	9	0	:	
46	Fernando Moreno	17	1	8	7	:		1	9	2	:		2	0	1	:	
47	Wilfer Guzman	16	1	9	3	:		2	0	9	:		2	1	5	:	
48	Julian Olarte	17	1	8	9	:		2	1	0	:		2	2	1	:	
49	Jeferson Colmenares	16	1	7	8	:		1	8	0	:		1	9	8	:	
50	Juan David Hernandez	17	1	8	5	:		1	9	0	:		1	8	9	:	

MUNICIPIO EVALUADO:	**VERGARA**
COORDINADOR MOTRIZ:	**CARLOS ANDRES CRUZ**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES ESCUELAS DE FORMACION DE FUTBOL

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL CMS.					S. HORIZONTAL 1 CMS.					S. HORIZONTAL 2 CMS.				
			#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	Samuel linares	8	1	2	1	:		1	2	6	:		1	2	9	:	
2	Mariana Linares	6	1	2	6	:		1	3	2	:		1	2	8	:	
3	Juan Jose Sepulveda	7	1	2	4	:		1	2	7	:		1	3	0	:	
4	Sara Gonzalez	8	1	2	0	:		1	2	6	:		1	2	8	:	
5	Cristian Bustos	8	1	3	2	:		1	3	0	:		1	3	3	:	
6	Johan Camacho	9	1	2	6	:		1	2	9	:		1	2	6	:	
7	Samuel Salcedo	8	1	2	2	:		1	2	6	:		1	2	8	:	
8	Laura Isabella Cruz	7	1	3	2	:		1	3	7	:		1	4	0	:	
9	Jacobo Bustos Arias	6	1	2	8	:		1	3	1	:		1	2	5	:	
10	Jeronimo Ramirez	7	1	1	9	:		1	2	4	:		1	2	2	:	
11	Elias Florez	6	1	1	1	:		1	1	7	:		1	1	9	:	
12	Emmnuel Polo	7	1	3	2	:		1	3	3	:		1	2	5	:	
13	Ian Ramirez	7	1	1	7	:		1	2	0	:		1	1	8	:	
14	Milton Pulido	12	1	3	2	:		1	3	6	:		1	3	3	:	
15	Maicol Hoyos	10	1	2	0	:		1	2	5	:		1	2	2	:	
16	David Valdez	10	1	3	4	:		1	3	6	:		1	4	6	:	
17	Emiliano Pulido	10	1	4	2	:		1	4	6	:		1	5	2	:	
18	Marlon Quiroga	11	1	5	3	:		1	5	8	:		1	6	1	:	
19	Carlos Altuve	11	1	4	8	:		1	5	3	:		1	4	9	:	
20	Joel Gonzalez	12	1	3	8	:		1	2	9	:		1	3	0	:	
21	Miguel Angel perez	10	1	4	1	:		1	3	8	:		1	3	5	:	
22	santiago Moreno	11	1	3	3	:		1	3	5	:		1	3	0	:	
23	Martin Olaya	11				:					:					:	
24	Thomas Gonzalez	13	1	2	4	:		1	3	0	:		1	2	9	:	
25	Mathias Bustos Quiroga	12				:					:					:	
26	Manuel Ramirez	12	1	4	3	:		1	5	3	:		1	4	8	:	
27	Samuel Pulido	13	1	5	2	:		1	4	7	:		1	4	5	:	
28	Nicolas Leon	13				:					:					:	
29	Juan Diego Ramirez	13	1	4	5	:		1	4	7	:		1	5	0	:	
30	Manuel Mahecha	11	1	3	8	:		1	4	0	:		1	4	2	:	
31	Jefry Hernandez	12	1	2	1	:		1	2	6	:		1	2	9	:	
32	Juan Pablo Olarte	13	1	2	6	:		1	3	2	:		1	2	8	:	
33	Yohan cifuentes	11	1	2	4	:		1	2	7	:		1	3	0	:	
34	Sergio machado	13	1	2	0	:		1	2	6	:		1	2	8	:	
35	Juan Aguillon	14	1	3	2	:		1	3	0	:		1	3	3	:	
36	Sebastian Muñoz	17	1	2	6	:		1	2	9	:		1	2	6	:	
37	Breyner Jurado	14	1	2	2	:		1	2	6	:		1	2	8	:	
38	Simon Zamora	14	1	3	2	:		1	3	7	:		1	4	0	:	
39	Yeison ortiz	15	1	2	8	:		1	3	1	:		1	2	5	:	
40	Sebastian Olarte	15	1	1	9	:		1	2	4	:		1	2	2	:	
41	Sebastian Murillo	15	1	1	1	:		1	1	7	:		1	1	9	:	
42	Joseph Olarte	14	1	3	2	:		1	3	3	:		1	2	5	:	
43	Juan David Cruz	15	1	1	7	:		1	2	0	:		1	1	8	:	
44	Juan Esteban Ramos	16	1	3	2	:		1	3	6	:		1	3	3	:	
45	Heyner Ramos	16	1	2	0	:		1	2	5	:		1	2	2	:	
46	Fernando Moreno	17	1	3	4	:		1	3	6	:		1	4	6	:	
47	Wilfer Guzman	16	1	4	2	:		1	4	6	:		1	5	2	:	
48	Julian Olarte	17	1	5	3	:		1	5	8	:		1	6	1	:	
49	Jeferson Colmenares	16	1	4	8	:		1	5	3	:		1	4	9	:	
50	Juan David Hernandez	17	1	3	8	:		1	2	9	:		1	3	0	:	

MUNICIPIO **VERGARA**

COORDINADOR **CARLOS ANDRES CRUZ**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS						UNICO INTENTO 50 MTS					
			SEG		:	1/100			SEG		:	1/100		
1	Samuel linares	8	0	5	:	3	4		0	8	:	4	5	
2	Mariana Linares	6	0	6	:	2	1		0	10	:	2	1	
3	Juan Jose Sepulveda	7	0	7	:	1	6		0	11	:	1	7	
4	Sara Gonzalez	8	0	5	:	4	6		0	10	:	1	9	
5	Cristian Bustos	8	0	4	:	3	3		0	9	:	1	1	
6	Johan Camacho	9	0	5	:	2	4		0	10	:	0	9	
7	Samuel Salcedo	8	0	8	:	4	2		0	12	:	1	7	
8	Laura Isabella Cruz	7	0	4	:	1	1		0	8	:	0	9	
9	Jacobo Bustos Arias	6	0	5	:	0	9		0	10	:	6	9	
10	Jeronimo Ramirez	7	0	7	:	5	6		0	13	:	5	5	
11	Elias Florez	6	0	6	:	3	2		0	14	:	5	7	
12	Emmnuel Polo	7	0	5	:	8	9		0	13	:	4	6	
13	Ian Ramirez	7	0	8	:	4	6		0	15	:	2	5	
14	Milton Pulido	12	0	5	:	2	4		0	12	:	3	6	
15	Maicol Hoyos	10	0	6	:	1	9		0	11	:	5	6	
16	David Valdez	10	0	4	:	3	1		0	9	:	2	3	
17	Emiliano Pulido	10	0	4	:	8	7		0	9	:	0	7	
18	Marlon Quiroga	11	0	5	:	1	2		0	10	:	2	5	
19	Carlos Altuve	11	0	6	:	2	6		0	12	:	3	6	
20	Joel Gonzalez	12	0	5	:	4	6		0	11	:	2	1	
21	Miguel Angel perez	10	0	4	:	5	8		0	10	:	4	6	
22	santiago Moreno	11	0	4	:	8	9		0	10	:	7	9	
23	Martin Olaya	11	0		:				0		:			
24	Thomas Gonzalez	13	0	5	:	9	6		0	11	:	5	6	
25	Mathias Bustos Quiroga	12	0		:				0		:			
26	Manuel Ramirez	12	0	4	:	7	6		0	10	:	3	1	
27	Samuel Pulido	13	0	5	:	9	6		0	11	:	3	2	
28	Nicolas Leon	13	0		:				0		:			
29	Juan Diego Ramirez	13	0	4	:	9	6		0	10	:	8	7	
30	Manuel Mahecha	11	0	5	:	7	4		0	11	:	4	3	
31	Jefry Hernandez	12	0		:				0		:			
32	Juan Pablo Olarte	13	0	6	:	4	6		0	11	:	6	8	
33	Yohan cifuentes	11	0	4	:	0	7		0	9	:	1	4	
34	Sergio machado	13	0	4	:	0	9		0	10	:	3	5	
35	Juan Aguillon	14	0	5	:	7	8		0	9	:	3	2	
36	Sebastian Muñoz	17	0	4	:	0	6		0	8	:	6	7	
37	Breyner Jurado	14	0	4	:	6	7		0	9	:	0	4	
38	Simon Zamora	14	0		:				0		:			
39	Yeison ortiz	15	0	5	:	3	2		0	9	:	6	1	
40	Sebastian Olarte	15	0	4	:	0	1		0	8	:	7	6	
41	Sebastian Murillo	15	0	4	:	1	4		0	9	:	1	1	
42	Joseph Olarte	14	0	5	:	0	8		0	10	:	2	6	
43	Juan David Cruz	15	0		:				0		:			
44	Juan Esteban Ramos	16	0	4	:	1	5		0	8	:	2	9	
45	Heyner Ramos	16	0	5	:	4	2		0	10	:	6	3	
46	Fernando Moreno	17	0	4	:	3	2		0	9	:	5	4	
47	Wilfer Guzman	16	0	4	:	5	3		0	8	:	4	3	
48	Julian Olarte	17	0	6	:	4	7		0	13	:	6	7	
49	Jeferson Colmenares	16	0	6	:	3	4		0	12	:	3	5	
50	Juan David Hernandez	17	0	6	:	5	7		0	11	:	4	8	

MUNICIPIO EVALUADO:	**VERGARA**
COORDINADOR MOTRIZ	**CARLOS ANDRES CRUZ**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

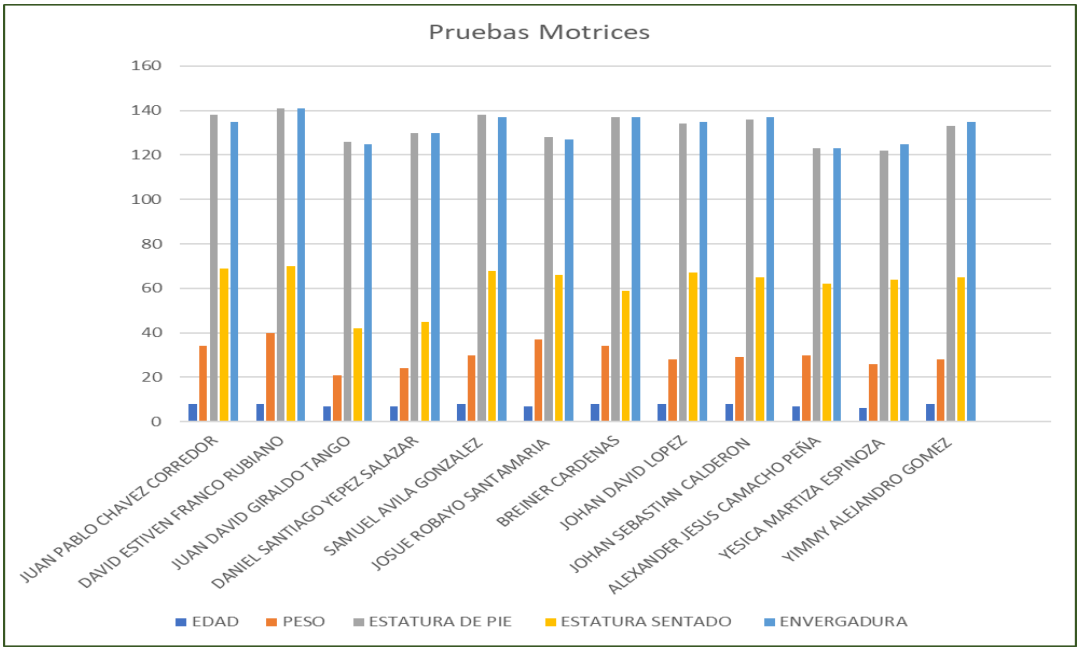
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER	
			# ESCALON	# RECORRIDOS REALIZADOS
1	Samuel linares	8	2	12
2	Mariana Linares	6	2	13
3	Juan Jose Sepulveda	7	2	13
4	Sara Gonzalez	8	2	15
5	Cristian Bustos	8	2	13
6	Johan Camacho	9	2	14
7	Samuel Salcedo	8	2	15
8	Laura Isabella Cruz	7	2	15
9	Jacobo Bustos Arias	6	2	16
10	Jeronimo Ramirez	7	2	13
11	Elias Florez	6	2	12
12	Emmnuel Polo	7	6	38
13	Ian Ramirez	7	6	40
14	Milton Pulido	12	3	29
15	Maicol Hoyos	10	2	16
16	David Valdez	10	3	30
17	Emiliano Pulido	10	3	25
18	Marlon Quiroga	11	3	27
19	Carlos Altuve	11	3	29
20	Joel Gonzalez	12	5	40
21	Miguel Angel perez	10	2	17
22	santiago Moreno	11	5	38
23	Martin Olaya	11	8	85
24	Thomas Gonzalez	13	8	65
25	Mathias Bustos Quiroga	12	5	43
26	Manuel Ramirez	12	8	69
27	Samuel Pulido	13	7	60
28	Nicolas Leon	13	5	54
29	Juan Diego Ramirez	13	8	80
30	Manuel Mahecha	11	8	79
31	Jefry Hernandez	12	5	40
32	Juan Pablo Olarte	13	2	29
33	Sergio machado	13	5	16
34	Juan Aguillon	14	8	30
35	Sebastian Muñoz	17	8	25
36	Breyner Jurado	14	5	27
37	Simon Zamora	14	8	29
38	Yeison ortiz	15	7	40
39	Sebastian Olarte	15	5	17
40	Sebastian Murillo	15	8	38
41	Joseph Olarte	14	8	85
42	Juan David Cruz	15	8	65
43	Juan Esteban Ramos	16	8	43
44	Heyner Ramos	16	5	69
45	Fernando Moreno	17	8	60
46	Wilfer Guzman	16	8	45
47	Julian Olarte	17	8	50
48	Jeferson Colmenares	16	5	63
49	Juan David Hernandez	17	8	52
50				

MUNICIPIO EVALUADO:	**VERGARA**
COORDINADOR MOTRIZ:	**CARLOS ANDRES CRUZ**

ANÁLISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO INICIACIÓN MES DE NOVIEMBRE

PRUEBAS ANTROPOMÉTRICAS

PRUBAS MOTRICES					
NOMBRES	EDAD	PESO	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA
JUAN PABLO CHAVEZ CORREDOR	8	34	138	69	135
DAVID ESTIVEN FRANCO RUBIANO	8	40	141	70	141
JUAN DAVID GIRALDO TANGO	7	21	126	42	125
DANIEL SANTIAGO YEPEZ SALAZAR	7	24	130	45	130
SAMUEL AVILA GONZALEZ	8	30	138	68	137
JOSUE ROBAYO SANTAMARIA	7	37	128	66	127
BREINER CARDENAS	8	34	137	59	137
JOHAN DAVID LOPEZ	8	28	134	67	135
JOHAN SEBASTIAN CALDERON	8	29	136	65	137
ALEXANDER JESUS CAMACHO PEÑA	7	30	123	62	123
YESICA MARTIZA ESPINOZA	6	26	122	64	125
YIMMY ALEJANDRO GOMEZ	8	28	133	65	135



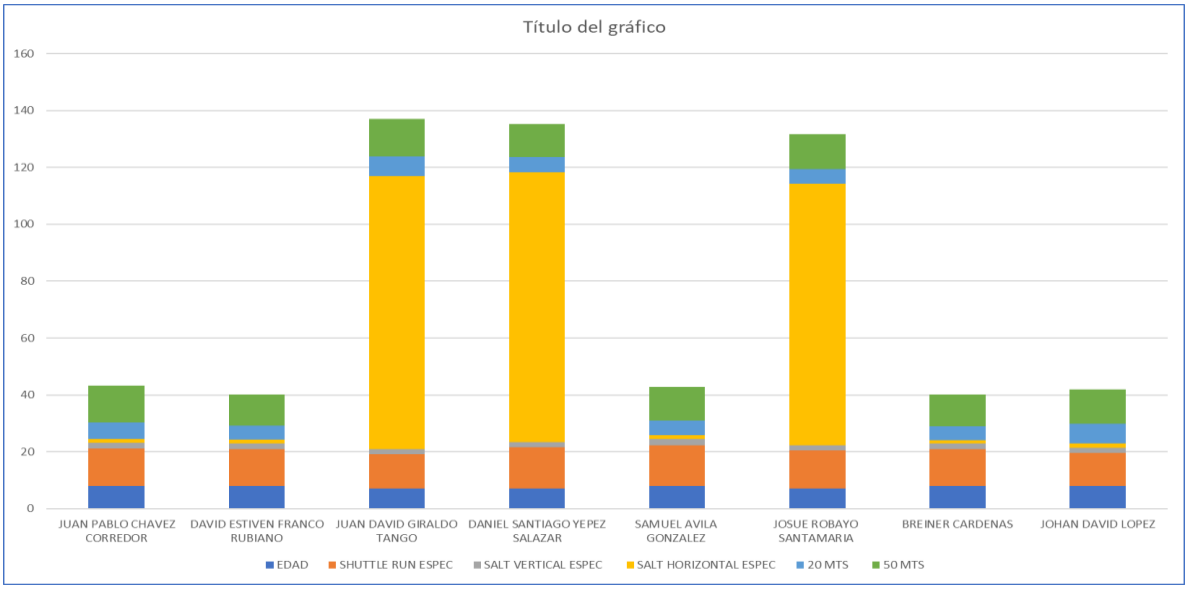
El análisis de los datos nos arroja la siguiente información que es de vital importancia para nuestra proyección en nuestros procesos deportivos.

- La edad promedio del grupo iniciación es de 7.5 años de edad.
- El promedio del peso corporal del grupo iniciación es de 30.8 kilogramos, el peso máximo de uno de los deportistas es de 40 kilogramos con 8 años de edad y el peso mínimo es de 21 kilogramos con 6 años de edad, el 67 % de los deportistas tienen un peso entre (21 y 30 kg) y el 33 % de los deportistas tienen un peso entre (31 y 40 kg)

- El promedio de la estatura de pie y la envergadura del grupo iniciación es de 1 mt y 32 cms, la altura máxima de uno de los deportistas es de 1 mt y 41 cms con 8 años de edad y la altura mínima es de 1 mt y 32 cms con 6 años de edad, el 59 % de los deportistas tienen una altura y una envergadura entre (1.22 mts y 1.30 mts) y el 31 % de los deportistas tienen una altura y una envergadura entre (1.31 mts y 1.41 mts).
- El promedio de la estatura sentado del grupo iniciación es de 61, 83 cms, la estatura sentado máxima de uno de los deportistas es de 70 cms con 8 años de edad y la estatura sentado mínima es de 42 cms con 6 años de edad, el 75 % de los deportistas tienen una estatura sentado entre (62 cms y 170 cms) y el 25 % de los deportistas tienen una estatura sentado entre (42 cms y 59 cms).

PRUEBAS FÍSICAS

PRUEBAS MOTRICES						
NOMBRES	EDAD	SHUTTLE RUN ESPEC	SALT VERTICAL ESPEC	SALT HORIZONTAL ESPEC	20 MTS	50 MTS
JUAN PABLO CHAVEZ CORREDOR	8	13,2	1,95	1,38	5,85	12,82
DAVID ESTIVEN FRANCO RUBIANO	8	12,98	2,04	1,17	4,94	11,05
JUAN DAVID GIRALDO TANGO	7	12,15	1,75	96	6,95	13,11
DANIEL SANTIAGO YEPEZ SALAZAR	7	14,58	1,79	95	5,25	11,75
SAMUEL AVILA GONZALEZ	8	14,36	2,07	1,49	4,96	11,96
JOSUE ROBAYO SANTAMARIA	7	13,5	1,81	92	5,17	12,29
BREINER CARDENAS	8	12,85	2,04	1,25	4,85	11,12
JOHAN DAVID LOPEZ	8	11,47	1,95	1,4	6,96	12,05



El análisis de los datos nos arroja la siguiente información que es de vital importancia para nuestra proyección en nuestros procesos deportivos.

- La edad promedio del grupo iniciación es de 7.5 años de edad.
- El promedio de la prueba shuttle run del grupo iniciación es de 13.13 segundos, el más rápido en la prueba fue un deportistas con 11.47 segundos con 8 años de edad y el menos rápido en la prueba fue un deportistas con 14.58 segundos con 7 años de edad, el 50 % de los deportistas tienen una velocidad entre (11.47 seg y 12.98 seg) y el 50 % de los deportistas tienen una velocidad entre (13.2 seg y 14.58 seg).
- Después de tomar la medida inicial el promedio de la prueba de salto vertical del grupo iniciación es de 1 mt y 93 cms, el mayor salto en la prueba fue un deportistas con 34 cms con 8 años de edad y el menos que salto en la prueba fue un deportistas con 17 cms con 7 años de edad, el 62.5 % de los deportistas tienen un salto vertical por encima de los 20 centímetros y el 37.5 % de los deportistas tienen un salto vertical por debajo de los 20 centímetros después de la medida inicial
- El promedio de la prueba de salto horizontal del grupo iniciación es de 1 mt y 19 cms, el más salto en la prueba fue un deportistas con 1 mt y 49 cms con 8 años de edad y el menos que salto en la prueba fue un deportistas con 92 cms con 7 años de edad, el

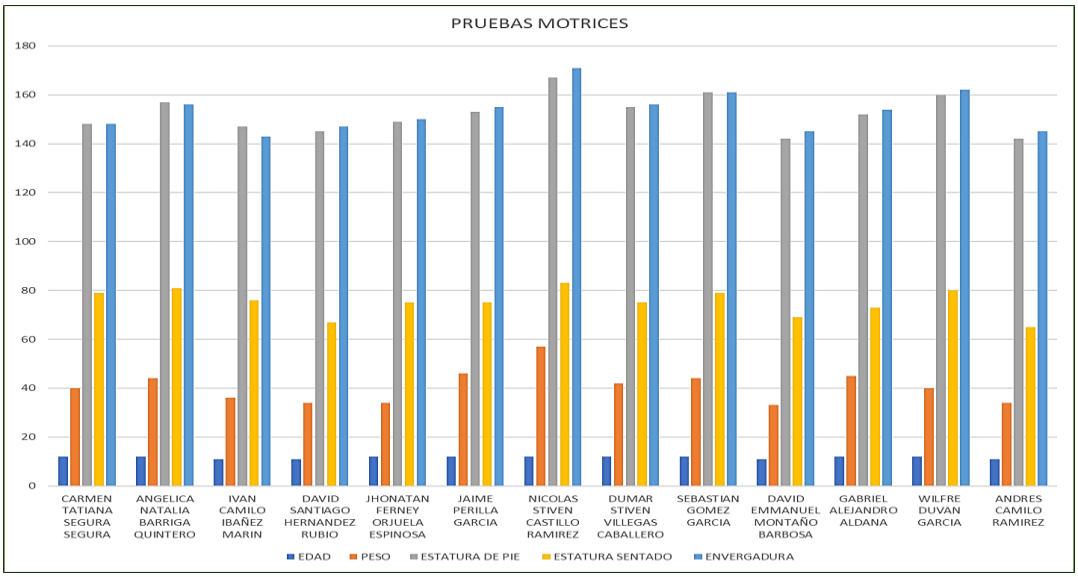
62.5 % de los deportistas tienen un salto vertical por encima de 1 metro y el 37.5 % de los deportistas tienen un salto horizontal por debajo de 1 metro.

- El promedio de la prueba de 20 metros de velocidad del grupo iniciación es de 5.61 segundos, el más rápido en la prueba fue un deportistas con 4.94 segundos con 8 años de edad y el menos rápido en la prueba fue un deportistas con 6.96 segundos con 8 años de edad, el 37.5 % de los deportistas tienen una velocidad entre (4.85 seg y 4.96 seg) y el 62.5 % de los deportistas tienen una velocidad entre (5.17 seg y 6.96 seg).
- El promedio de la prueba de 50 metros de velocidad del grupo iniciación es de 12.01 segundos, el más rápido en la prueba fue un deportistas con 11.05 segundos con 8 años de edad y el menos rápido en la prueba fue un deportistas con 13.11 segundos con 7 años de edad, el 50 % de los deportistas tienen una velocidad entre (11.05 seg y 11.96 seg) y el 50 % de los deportistas tienen una velocidad entre (12.05 seg y 13.11 seg).

ANÁLISIS FUNDAMENTACIÒN MES DE NOVIEMBRE

PRUEBAS ANTROPOMETRICAS

PRUBAS MOTRICES					
NOMBRES	**EDAD**	**PESO**	**ESTATURA DE PIE**	**ESTATURA SENTADO**	**ENVERGADURA**
CARMEN TATIANA SEGURA SEGURA	12	40	148	79	148
ANGELICA NATALIA BARRIGA QUINTERO	12	44	157	81	156
IVAN CAMILO IBAÑEZ MARIN	11	36	147	76	143
DAVID SANTIAGO HERNANDEZ RUBIO	11	34	145	67	147
JHONATAN FERNEY ORJUELA ESPINOSA	12	34	149	75	150
JAIME PERILLA GARCIA	12	46	153	75	155
NICOLAS STIVEN CASTILLO RAMIREZ	12	57	167	83	171
DUMAR STIVEN VILLEGAS CABALLERO	12	42	155	75	156
SEBASTIAN GOMEZ GARCIA	12	44	161	79	161
DAVID EMMANUEL MONTAÑO BARBOSA	11	33	142	69	145
GABRIEL ALEJANDRO ALDANA	12	45	152	73	154
WILFRE DUVAN GARCIA	12	40	160	80	162
ANDRES CAMILO RAMIREZ	11	34	142	65	145

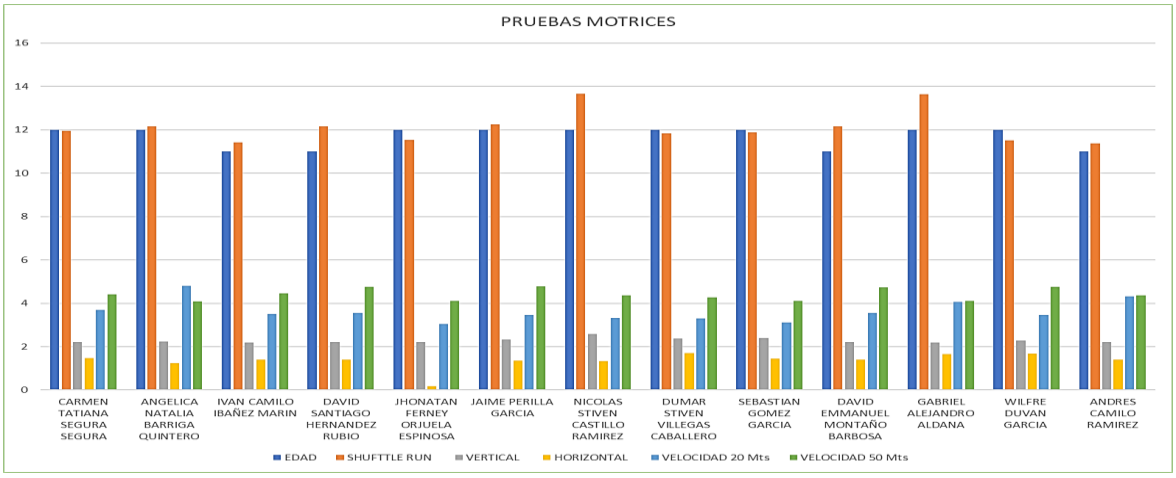


El análisis de los datos nos arroja la siguiente información que es de vital importancia para nuestra proyección en nuestros procesos deportivos.

- La edad promedio del grupo iniciación es de 11..7 años de edad.
- El promedio del peso corporal del grupo es de 41.8 kilogramos, el peso máximo de uno de los deportistas es de 57 kilogramos con 12 años de edad y el peso mínimo es de 34 kilogramos con 11 años de edad, el 44.5 % de los deportistas tienen un peso entre (34 y 40 kg) y el 55.5 % de los deportistas tienen un peso entre (41 y 57 kg)
- El promedio de la estatura de pie y la envergadura del grupo es de 1 mt y 53 cm, la altura máxima de uno de los deportistas es de 1 mt y 67 cm con 12 años de edad y la altura mínima es de 1 mt y 45 cm con 11 años de edad, el 33.3 % de los deportistas tienen una altura y una envergadura entre (1.45 mts y 1.48 mts) y el 66.7 % de los deportistas tienen una altura y una envergadura entre (1. 53 mts y 1.67 mts).
- El promedio de la estatura sentado del grupo es de 76, 66 cm, la estatura sentado máxima de uno de los deportistas es de 83 cm con 12 años de edad y la estatura sentado mínima es de 67 cm con 11 años de edad, el 77.8 % de los deportistas tienen una estatura sentado entre (67 cm y 80 cm) y el 22.2 % de los deportistas tienen una estatura sentado entre (81 cm y 83 cm).

PRUEBAS FISICAS

PRUEBAS MOTRICES						
NOMBRES	EDAD	SHUFTTLE RU	VERTICAL	HORIZONTAL	VELOCIDAD 20 Mts	VELOCIDAD 50 Mts
CARMEN TATIANA SEGURA SEGURA	12	11,95	2,21	1,46	3,68	4,4
ANGELICA NATALIA BARRIGA QUINTERO	12	12,15	2,24	1,23	4,8	4,09
IVAN CAMILO IBAÑEZ MARIN	11	11,41	2,18	1,39	3,51	4,45
DAVID SANTIAGO HERNANDEZ RUBIO	11	12,15	2,21	1,4	3,56	4,75
JHONATAN FERNEY ORJUELA ESPINOSA	12	11,53	2,22	0,167	3,05	4,1
JAIME PERILLA GARCIA	12	12,24	2,33	1,35	3,45	4,77
NICOLAS STIVEN CASTILLO RAMIREZ	12	13,67	2,57	1,33	3,31	4,37
DUMAR STIVEN VILLEGAS CABALLERO	12	11,84	2,38	1,71	3,29	4,27
SEBASTIAN GOMEZ GARCIA	12	11,87	2,4	1,45	3,1	4,1
DAVID EMMANUEL MONTAÑO BARBOSA	11	12,15	2,2	1,4	3,55	4,74
GABRIEL ALEJANDRO ALDANA	12	13,64	2,19	1,65	4,05	4,1
WILFRE DUVAN GARCIA	12	11,52	2,27	1,67	3,45	4,76
ANDRES CAMILO RAMIREZ	11	11,38	2,21	1,4	4,31	4,37



El análisis de los datos nos arroja la siguiente información que es de vital importancia para nuestra proyección en nuestros procesos deportivos.

- La edad promedio del grupo es de 11.7 años de edad.
- El promedio de la prueba shuttle run del grupo es de 11.56 segundos, el más rápido en la prueba fue un deportistas con 10.79 segundos con 12 años de edad y el menos rápido en la prueba fue un deportistas con 12.71 segundos con 12 años de edad, el 22.2 % de los deportistas tienen una velocidad entre (10.79 seg y 10.95 seg) y el 77.8 % de los deportistas tienen una velocidad entre (11.39 seg y 12.71 seg).
- Después de tomar la medida inicial el promedio de la prueba de salto vertical del grupo es de 2 mt y 23 cms, el mayor salto en la prueba fue un deportistas con 39 cms con 12 años de edad y el menos que salto en la prueba fue un deportistas con 21 cms con 11 años de edad, el 72.5 % de los deportistas tienen un salto vertical por encima de los 30 centímetros y el 27.5 % de los deportistas tienen un salto vertical por debajo de los 30 centímetros después de la medida inicial
- El promedio de la prueba de salto horizontal del grupo es de 1 mt y 45 cms, el más salto en la prueba fue un deportistas con 1 mt y 71 cms con 12 años de edad y el menos que

salto en la prueba fue un deportistas con 1 mt y 26 cms con 12 años de edad, el 27.5 de los deportistas tienen un salto horizontal por encima de 1 metro y 50 cm y el 52.5 %de los deportistas tienen un salto horizontal por debajo de 1 metro y 50 cm.

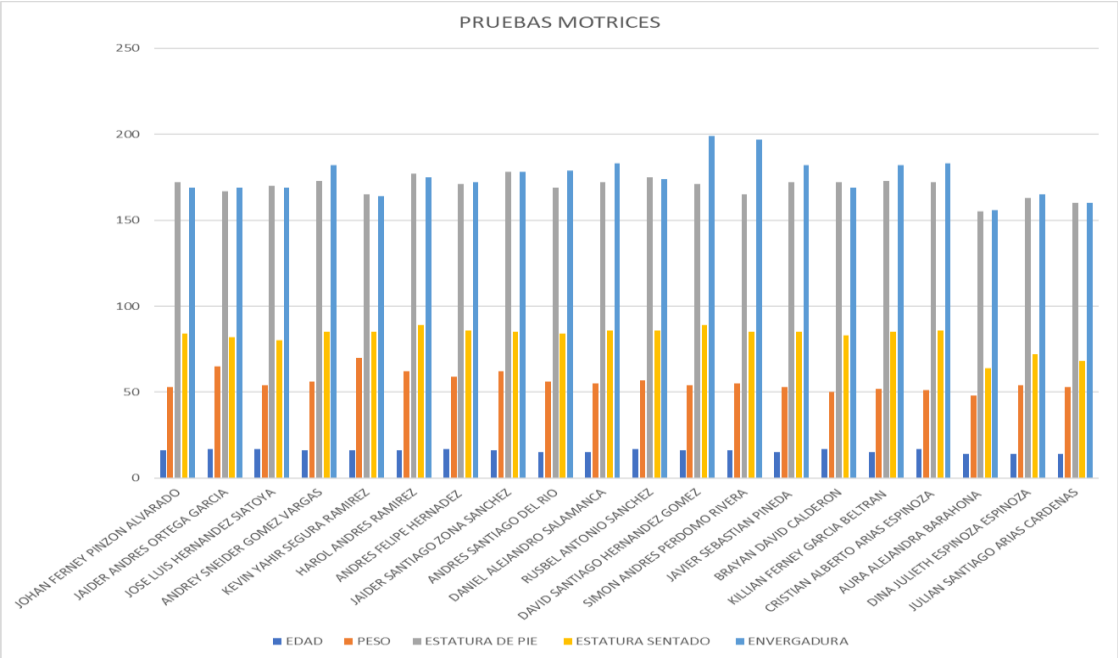
- El promedio de la prueba de 20 metros de velocidad del grupo es de 3.53 segundos, el más rápido en la prueba fue un deportistas con 3.11 segundos con 12 años de edad y el menos rápido en la prueba fue un deportistas con 4.79 segundos con 12 años de edad, el 11.2 % de los deportistas tienen una velocidad entre (4.00 seg y 4.79 seg) y el 98.8 % de los deportistas tienen una velocidad entre (3.11 seg y 3.67 seg).
- El promedio de la prueba de 50 metros de velocidad del grupo es de 4.38 segundos, el más rápido en la prueba fue un deportistas con 4.11 segundos con 12 años de edad y el menos rápido en la prueba fue un deportistas con 4.72 segundos con 12 años de edad, el 40 % de los deportistas tienen una velocidad entre (4.11 seg y 4.50 seg) y el 60 % de los deportistas tienen una velocidad entre (4.51 seg y 4.72 seg).

ANÁLISIS PERFECCIONAMIENTO MES DE NOVIEMBRE

PRUEBAS ANTROPOMETRICAS

PRUBAS MOTRICES

NOMBRES	EDAD	PESO	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA
JOHAN FERNEY PINZON ALVARADO	16	53	172	84	169
JAIDER ANDRES ORTEGA GARCIA	17	65	167	82	169
JOSE LUIS HERNANDEZ SIATOYA	17	54	170	80	169
ANDREY SNEIDER GOMEZ VARGAS	16	56	173	85	182
KEVIN YAHIR SEGURA RAMIREZ	16	70	165	85	164
HAROL ANDRES RAMIREZ	16	62	177	89	175
ANDRES FELIPE HERNADEZ	17	59	171	86	172
JAIDER SANTIAGO ZONA SANCHEZ	16	62	178	85	178
ANDRES SANTIAGO DEL RIO	15	56	169	84	179
DANIEL ALEJANDRO SALAMANCA	15	55	172	86	183
RUSBEL ANTONIO SANCHEZ	17	57	175	86	174
DAVID SANTIAGO HERNANDEZ GOMEZ	16	54	171	89	199
SIMON ANDRES PERDOMO RIVERA	16	55	165	85	197
JAVIER SEBASTIAN PINEDA	15	53	172	85	182
BRAYAN DAVID CALDERON	17	50	172	83	169
KILLIAN FERNEY GARCIA BELTRAN	15	52	173	85	182
CRISTIAN ALBERTO ARIAS ESPINOZA	17	51	172	86	183
AURA ALEJANDRA BARAHONA	14	48	155	64	156
DINA JULIETH ESPINOZA ESPINOZA	14	54	163	72	165
JULIAN SANTIAGO ARIAS CARDENAS	14	53	160	68	160

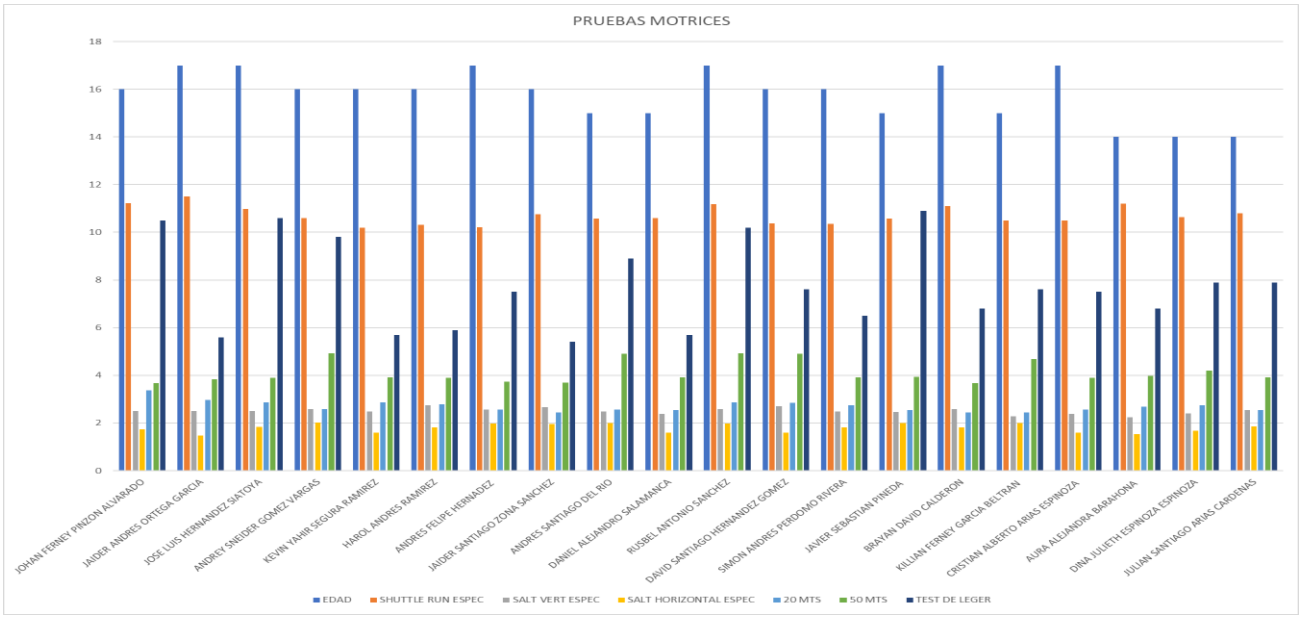


El análisis de los datos nos arroja la siguiente información que es de vital importancia para nuestra proyección en nuestros procesos deportivos.

- La edad promedio del grupo es de 16.07 años de edad.
- El promedio del peso corporal del grupo es de 58.4 kilogramos, el peso máximo de uno de los deportistas es de 73 kilogramos con 16 años de edad y el peso mínimo es de 51 kilogramos con 17 años de edad, el 48.5 % de los deportistas tienen un peso entre (51 y 60 kg) y el 51.5 % de los deportistas tienen un peso entre (61 y 73 kg)
- El promedio de la estatura de pie y la envergadura del grupo es de 1 mt y 74 cm, la altura máxima de uno de los deportistas es de 1 mt y 78 cm con 16 años de edad y la altura mínima es de 1 mt y 65 cm con 16 años de edad, el 43.3 % de los deportistas tienen una altura y una envergadura entre (1.65 mts y 1.70 mts) y el 56.7 % de los deportistas tienen una altura y una envergadura entre (1. 71 mts y 1.78 mts).
- El promedio de la estatura sentado del grupo es de 85, 07 cm, la estatura sentado máxima de uno de los deportistas es de 89 cm con 16 años de edad y la estatura sentado mínima es de 80 cm con 17 años de edad, el 90.8 % de los deportistas tienen una estatura sentado entre (81 cm y 89 cm) y el 9.2 % de los deportistas tienen una estatura sentado entre (70 cm y 80 cm).

PRUEBAS FISICAS

PRUEBAS MOTRICES							
NOMBRES	EDAD	SHUTTLE RUN ESPEC	SALT VERT ESPEC	SALT HORIZONTAL ESPEC	20 MTS	50 MTS	TEST DE LEGER
JOHAN FERNEY PINZON ALVARADO	16	11,23	2,51	1,74	3,38	3,67	10,5
JAIDER ANDRES ORTEGA GARCIA	17	11,5	2,5	1,48	2,96	3,84	5,6
JOSE LUIS HERNANDEZ SIATOYA	17	10,98	2,5	1,83	2,87	3,9	10,6
ANDREY SNEIDER GOMEZ VARGAS	16	10,59	2,59	2,01	2,58	4,92	9,8
KEVIN YAHIR SEGURA RAMIREZ	16	10,2	2,49	1,6	2,86	3,91	5,7
HAROL ANDRES RAMIREZ	16	10,32	2,75	1,82	2,78	3,89	5,9
ANDRES FELIPE HERNADEZ	17	10,21	2,57	1,98	2,56	3,74	7,5
JAIDER SANTIAGO ZONA SANCHEZ	16	10,76	2,66	1,95	2,45	3,7	5,4
ANDRES SANTIAGO DEL RIO	15	10,58	2,49	2	2,57	4,91	8,9
DANIEL ALEJANDRO SALAMANCA	15	10,6	2,39	1,6	2,55	3,92	5,7
RUSBEL ANTONIO SANCHEZ	17	11,18	2,59	1,98	2,86	4,93	10,2
DAVID SANTIAGO HERNANDEZ GOMEZ	16	10,38	2,7	1,6	2,85	4,9	7,6
SIMON ANDRES PERDOMO RIVERA	16	10,36	2,49	1,81	2,75	3,91	6,5
JAVIER SEBASTIAN PINEDA	15	10,58	2,47	2	2,54	3,93	10,9
BRAYAN DAVID CALDERON	17	11,1	2,59	1,82	2,45	3,68	6,8
KILLIAN FERNEY GARCIA BELTRAN	15	10,5	2,29	2	2,44	4,69	7,6
CRISTIAN ALBERTO ARIAS ESPINOZA	17	10,49	2,39	1,59	2,57	3,9	7,5
AURA ALEJANDRA BARAHONA	14	11,2	2,24	1,54	2,69	3,98	6,8
DINA JULIETH ESPINOZA ESPINOZA	14	10,64	2,4	1,68	2,74	4,2	7,9
JULIAN SANTIAGO ARIAS CARDENAS	14	10,8	2,54	1,85	2,54	3,92	7,9



El análisis de los datos nos arroja la siguiente información que es de vital importancia para nuestra proyección en nuestros procesos deportivos.

- La edad promedio del grupo es de 16.07 años de edad.
- El promedio de la prueba shuttle run del grupo es de 10.48 segundos, el más rápido en la prueba fue un deportista con 10.10 segundos con 17 años de edad y el menos rápido en la prueba fue un deportista con 11.20 segundos con 17 años de edad, el 20.2 % de

los deportistas tienen una velocidad entre (11.00 seg y 11.20 seg) y el 78.8 % de los deportistas tienen una velocidad entre (10.00 seg y 10.99 seg).

- Después de tomar la medida inicial el promedio de la prueba de salto vertical del grupo es de 2 mt y 55 cms, el mayor salto en la prueba fue un deportistas con 79 cms con 15 años de edad y el menos que salto en la prueba fue un deportistas con 36 cms con 15 años de edad, el 62.5 % de los deportistas tienen un salto vertical por encima de los 50 centímetros y el 37.5 % de los deportistas tienen un salto vertical por debajo de los 50 centímetros después de la medida inicial
- El promedio de la prueba de salto horizontal del grupo es de 1 mt y 78 cms, el mayor salto en la prueba fue un deportistas con 1 mt y 98 cms con 17 años de edad y el menos que salto en la prueba fue un deportistas con 1 mt y 48 cms con 17 años de edad, el 42.5 de los deportistas tienen un salto horizontal por encima de 1 metro y 70 cm y el 37.5 %de los deportistas tienen un salto horizontal por debajo de 1 metro y 70 cm.
- El promedio de la prueba de 20 metros de velocidad del grupo es de 2.79 segundos, el más rápido en la prueba fue un deportistas con 2.45 segundos con 16 años de edad y el menos rápido en la prueba fue un deportistas con 3.67 segundos con 16 años de edad, el 11.2 % de los deportistas tienen una velocidad entre (3.00 seg y 3.67 seg) y el 88.8 % de los deportistas tienen una velocidad entre (2.79 seg y 2.99 seg).
- El promedio de la prueba de 50 metros de velocidad del grupo es de 4.16 segundos, el más rápido en la prueba fue un deportistas con 3.67 segundos con 16 años de edad y el menos rápido en la prueba fue un deportistas con 4.93 segundos con 17 años de edad, el 40 % de los deportistas tienen una velocidad entre (3.67 seg y 4.00 seg) y el 60 % de los deportistas tienen una velocidad entre (4.01 seg y 4.93 seg).

OBLIGACION 9

Vergara

Con Hechos, Construye Progreso

LA SECRETARÍA DE DESARROLLO ECONÓMICO Y SOCIAL DEL MUNICIPIO DE VERGARA CUNDINAMARCA

CERTIFICA:

Que **CARLOS ANDRÉS CRUZ BOLIVAR** identificado con cedula de ciudadanía número **1.014.207.425** de Bogotá, cumplió a cabalidad con su objeto contractual de "Prestación de servicios de apoyo a la gestión como formador deportivo y recreativo para el Departamento de Cundinamarca" en el Municipio de Vergara de manera presencial, a partir del 01 de Noviembre hasta el 30 de Noviembre del año en curso.

Se expide en el Municipio de Vergara a los treinta (30) días del mes de Noviembre del 2021, a solicitud del interesado.

LISZETH SEPULVEDA PIEDRAS
Secretaria de Desarrollo Económico y Social

Escaneado con CamScanner

OBLIGACION 10

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA FUTBOL
EVENTO DEPORTIVO MUNICIPIO DE VERGARA
FORMADOR: CARLOS ANDRES CRUZ
MUNICIPIO: VERGARA – CUNDINAMARCA
FECHA DE REALIZACION: 11 AL 15 DE OCTUBRE 2021

NIVELES: INICIACION, FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO
LUGAR: COLISEO MUNICIPAL
RECURSOS: BALONES, PLATILLOS, CONOS Y AROS

ACTIVIDADES	➢ **BOLOS CON EL PIE:** El deportista tendrá ubicado el frente varios conos que harán papel de bolos, los cuales desde una distancia específica según la categoría deberán intentar derribar realizando un pase rastrero, según la cantidad de conos que tumbe será su puntuación. ➢ **AFINA LA PUNTERIA:** Se colocaran aros colgados en los arcos del campo el cual el objetivo por parte de los deportistas será intentar que el balón pase por el centro del aro, entre mayor dificultad se encuentre ubicado el aro mayor será la puntuación otorgada. ➢ **TRIQUI O CUADRITO:** Se conformarán dos equipos los cuales tendrán de a cinco balones, frente a ellos habrán ubicados seis aros los cuales conformaran el cuadro de triqui, el primer equipo que logre ubicar tres balones en línea recta tendrá un punto. ➢ **REY DEL PENAL:** Se realizarán lanzamientos desde el punto penal con un portero en el arco, se realizarán rondas eliminatorias ya que el que no convierta ira saliendo del juego.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD	- Fortalecer las habilidades que poseen los deportistas por medio de actividades lúdicas. - Crear ambientes diferentes a las sesiones de entrenamiento que permitan una mejor interacción entre los deportistas. - Involucrar de manera indirecta el juego y el componente técnico dentro de las actividades propuestas.







OBLIGACION 11



OBLIGACION 12



OBLIGACION 13





FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**CARLOS ANDRES CRUZ**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL**
MUNICIPIO	**VERGARA**
NIVEL	**INICIACION**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	**DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	ENTRENAMIENTO 11/10/2021
	ENTRENAMIENTO 13/10/2021

	ENTRENAMIENTO 20/10/2021
	ENTRENAMIENTO 27/10/2021

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**CARLOS ANDRES CRUZ**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL**
MUNICIPIO	**VERGARA**
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	**DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/ NOVEDADES**
	ENTRENAMIENTO 1/10/2021
	ENTRENAMIENTO 6/10/2021

	ENTRENAMIENTO 13/10/2021
	ENTRENAMIENTO 20/10/2021

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**CARLOS ANDRES CRUZ**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL**
MUNICIPIO	**VERGARA**
NIVEL	**FUNDAMENTACION**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**POLIDEPORTIVO MUNICIPAL**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	**DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/ NOVEDADES**

	ENTRENAMIENTO 1/10/2021
	ENTRENAMIENTO 13/09/2021

	ENTRENAMIENTO 20/10/2021
	ENTRENAMIENTO 29/10/2021