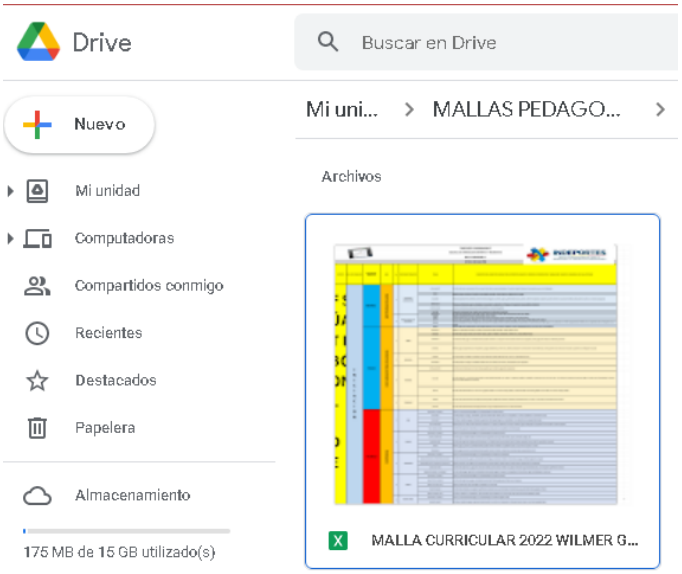
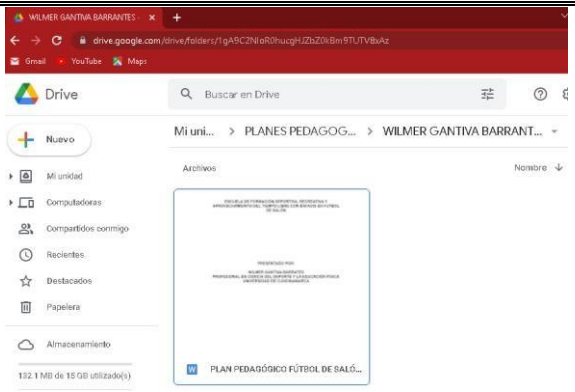
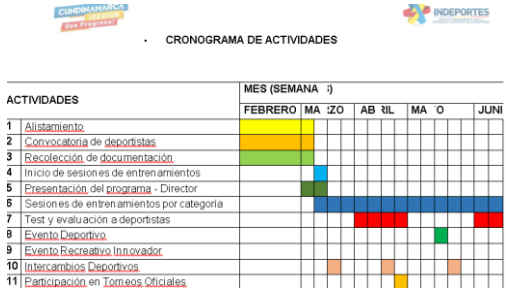
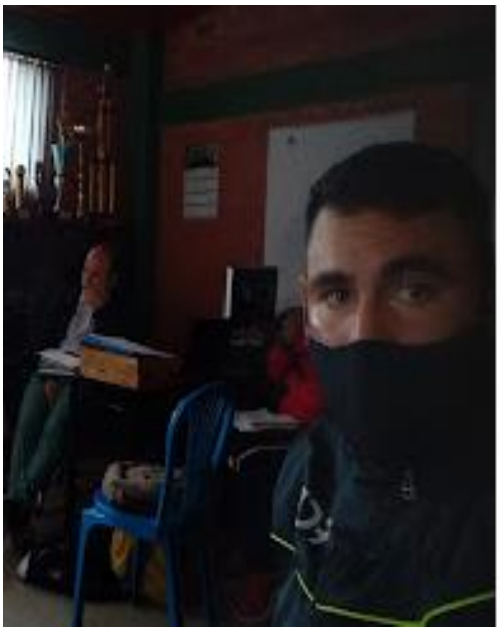
EVIDENCIAS INFORME MES DE FEBRERO – CTO 072 -2022			
Nombre del contratista	WILMER GANTIVA BARRANTES		
Número de identificación	1069303432 de Guasca	**Tipo de documento**	Cedula de Ciudadania
Período informado	Del 09/02/2022 a 28/02/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000096 del 24/01/2022
Objeto del Contrato: prestar los servicios de apoyo a la gestión como formador deportivo y recreativo para el departamento de Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo "Cundinamarca región que progresa", para el cumplimiento de las metas a cargo de Indeportes Cundinamarca			
Obligaciones específicas:		**Actividades realizadas:**	
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.		 Cartelera informativa escuela de formacion.	

2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 Pantallazo mallas curriculares. **Anexo 1. En pdf Plan pedagógico y mallas curriculares, en las evidencias.**
3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	 Socializacion a deportistas vereda Trinidad **Anexo 1. En pdf Plan pedagógico y mallas curriculares, en las evidencias.**

5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	 Visita veredas san Isidro y la Trinidad
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	**INDEPORTES CUNDINAMARCA** **ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA** **HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO** **DEPORTE / MODALIDAD:** FUTSAL **MUNICIPIO:** GUASCA **NOMBRE DEL FORMADOR:** WILMER GANTIVA BARRANTES HORARIOS / CONCEPTO / LUNES / MARTES / MIERCOLES / JUEVES / VIERNES / SABADO 2:00 PM A 4:00 PM — GRUPO: INICIACION — VIERNES: INICIACION SEDE DE TRABAJO: SIECHA — VIERNES: SIECHA 4:00 PM A 6:00 PM — GRUPO: FUNDAMENTACION — VIERNES: FUNDAMENTACION SEDE DE TRABAO: SAN FRANCISCO — VIERNES: SAN FRANCISCO 6:00 PM A 8:00 PM — GRUPO: PERFECIONAMIENTO — VIERNES: PERFECIONAMIENTO SEDE DE TRABAO: SAN FRANCISCO — VIERNES: SAN FRANCISCO 8:00 AM A 10:00 AM — GRUPO: INICIACION SEDE DE TRABAJO: SIECHA 10:00 AM A 12:00 AM — GRUPO: FUNDAMENTACION SEDE DE TRABAJO: SAN FRANCISCO 12:00 PM A 2:00 PM — GRUPO: PERFECIONAMIENTO SEDE DE TRABAJO: SAN FRANCISCO NOMBRE MONITOR: WILMER GANTIVA BARRANTES Pantallazo horarios y sitios de entrenamiento **Anexo 2. En pdf Horarios y sitios de entrenamiento, en las evidencias.**
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 Pantallazo cargue de informacion a plataforma **Anexo 1. En pdf Plan pedagógico y mallas curriculares, en las evidencias.**

8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 25/02/2022 Lugar: SIECHA Municipio: GUASCA Hora: 2:00 PM Nº de sesión: 1 Nº de semana: 8 Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES Nº de deportistas: Edades: E A B AÑOS INICIACIÓN X PERFECCIONAMIENTO Objetivo General: Realizar la socializacion de las actividades a desarrollar en el plan pedagogico. Objetivo Especifico: Resolver preguntas e inquietudes en la comunidad acerca del proyecto. Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): VALORES SOCIALES Y PERSONALES Respeto x Convivencia x Autodisciplina Participación Honestidad x Justicia Reconocimiento x Autodominio Trabajo en equipo Cumplimiento Juego Limpio Recompensa DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE PARTE INICIAL ACTIVIDADES Tiempo 20 MIN MATERIALES Y RECURSO socializacion de actividades — Introduccion a la clase 2. — llamado a lista 3. — Movilidad Articular actividad recreativa — Calentamiento PARTE CENTRAL-PARTE 1 ACTIVIDADES Capacidades Fisicas Tiempo 30 MIN MATERIALES Y RECURSO Capacidad Planificador 1. Fuerza Maxima 2. Explosiva juego recreo deportivo Resistencia Aerobica x 30 4. Anaerobica CONOS PLATILLOS Y BALONES 5. Velocidad Maxima 6. Desplazamiento x 30 Atencion a estimulos por parejas Reacción 8. Estatica 9. Flexibilidad Dinamica Pantallazo planeacion mensual. **Anexo 3. En pdf Planeaciones diarias y mensual mes de marzo, en las evidencias.**
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES ACTIVIDADES MES (SEMANA :) FEBRERO MA :ZO AB RIL MA O JUNI 1 Alistamiento 2 Convocatoria de deportistas 3 Recolección de documentación 4 Inicio de sesiones de entrenamientos 5 Presentación del programa - Director 6 Sesiones de entrenamientos por categoría 7 Test y evaluación a deportistas 8 Evento Deportivo 9 Evento Recreativo Innovador 10 Intercambios Deportivos 11 Participación en Torneos Oficiales Pantallazo Cronograma de actividades **Anexo 4 en pdf cronograma de actividades en las evidencias.**

10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	 Articulacion con oficina de deportes **Anexo 5. Certificación municipal**, **en las evidencias**
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Proyecte entregar las respectivas evidencias cunado se dé cumplimento a dicha obligacion.

12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 REUNION PRESENTACION DEL MUNICIPIO Y CON COORDINACION. **Anexo 6. Acta reunión de presentación en el municipio en las evidencias.**
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Proyecte diligenciar en el área de archivo formato único de inventario documental (FUID) y posteriormente remitirlo al archivo del instituto para fines que estime la subgerencia tecnica.
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	 Secop II
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	Realice la entrega del primer informe mensual con los primeros datos de beneficiarios, y productos elaborados en primera fase de ejecución del contrato. Proyecte la entrega de mi informe final para el mes de agosto con todos los documento y datos requeridos por parte de la subgerencia técnica.

ANEXO #1 DE LA OBLIGACION 2, 3 Y 7

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA, RECREATIVA Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE CON ÉNFASIS EN FUTBOL DE SALÓN

PRESENTADO POR:

WILMER GANTIVA BARRATES
PROFESIONAL EN CIENCIA DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA
UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

GUASCA CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA FUTBOL DE SALON
2022

INTRODUCCIÓN

El Fútbol de Salón es hoy por hoy uno de los deportes más importantes, de mayor impacto, crecimiento y de los más practicados en la sociedad en nuestro país, en este deporte se genera la masificación de diferentes grupos sociales, A diferencia del fútbol tradicional o fútbol once (11), el fútbol de salón se convierte en una gran alternativa y herramienta de construcción y transformación social a través de su práctica, puesto que por su dinámica de juego, espacio para su práctica y proceso de preparación y formación, se puede practicar en muchos más lugares. Así, este deporte se práctica cada vez más en jornadas extraescolares, puesto que además de todo lo anterior es el deporte más popular en nuestro país. Podemos observar que muchos niños practican este deporte desde edades muy tempranas, algunos incluso se encuentran federados en clubes deportivos. Por lo tanto, tenemos en la escuela de formación, la ocasión y oportunidad perfecta para realizar uno de los deportes favoritos de los niños y niñas. Al crear una Escuela Deportiva de Formación en la disciplina de Fútbol de Salón, se está ayudando a que no solo se les permita a sus integrantes un desarrollo motriz, sino también su crecimiento en aspectos personales, sociales y espiritual entre otros más, mientras se juega, se aprende, teniendo en cuenta sus proyecciones individuales y de cooperación dentro y fuera de un campo deportivo, con esto se está dando gran paso para ayudar a que la población en general y en especial los niños y jóvenes de 6 a 17 años de edad, sepa darle un buen manejo al aprovechamiento del tiempo libre para alejarse de las problemáticas de la comunidad.

JUSTIFICACION

Las escuelas de formación deportiva definidas como: "un programa educativo extracurricular, implementado como estrategia para la enseñanza del deporte al niño y al joven colombiano, buscando su desarrollo motriz, intelectual, afectivo y social mediante programas sistematizados que le permitan la Iniciación y Formación Deportiva.

Es uno de los proyectos de vital importancia junto a un enfoque recreativo para motivar a nuestros niños, jóvenes y comunidad en general a iniciar, mejorar y perfeccionar la práctica de un deporte en específico afianzando su formación integral. Es por eso que se hace necesario realizar un proceso deportivo con el

apoyo de Indeportes Cundinamarca para formar personas íntegras, con valores, mejorando sus cualidades y capacidades físicas.

En un deporte universal como el fútbol de salón, la preparación general, física, táctica, técnica y psicológica es un requisito fundamental para lograr un buen desempeño en el terreno de juego. Además, el entrenador debe conocer la importancia que juegan los aspectos técnicos, tácticos, psicológicos y teóricos. Para ello, se busca desarrollar un plan pedagógico, el cual sea un engranaje para poder desarrollar todo este proceso tanto formativo como recreativo, en el que cada categoría tenga un proceso adecuado para su nivel de formación tanto profesional como humano.

MARCO LEGAL

Para en mejor entendimiento de mencionado marco legal se debe tener en cuenta que existe un conjunto de regulaciones jurídicas derivadas de la ley que buscan organizar una sociedad y en este caso orientar el deporte en nuestro departamento y país.

JERARQUÍA DE LA NORMA

CONSTITUCIÓN POLÍTICA: Es la norma fundamental de un estado soberano establecida o aceptada para regirlo. Es la norma jurídica suprema (1886 – 1991)

TRATADOS INTERNACIONALES: Son acuerdos, pactos o contratos de carácter internacional que rigen situaciones jurídicas establecidas de común acuerdo por dos o más estados soberanos

ORDENAMIENTO JURÍDICO

Conjunto de normas jurídicas que rigen en un lugar determinado en una época concreta

LEYES: precepto dictado por autoridad competente y cuyo incumplimiento lleva a una sanción. Impone deberes y confiere derechos. Es de carácter obligatorio. En Colombia las leyes son emitidas por el Congreso de la república – Nivel nacional

DECRETOS: Es un tipo de acto administrativo emitido por el poder ejecutivo

ORDENANZAS: Es un tipo de norma jurídica subordinada de la ley. Es del nivel departamental.

ACUERDOS: Es un acto jurídico de carácter general emitido por los concejos municipales.

RESOLUCIONES: Es una orden escrita dictada por el jefe de un servicio público o privado que tiene carácter general y obligatorio. Se aplica a diferentes ámbitos: contractual, judicial, administrativa.

CONTRATOS: Es un acuerdo de voluntades escritas que se obligan de común acuerdo a determinada finalidad.

CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA DE 1991.

Artículo 52 Se reconoce el derecho a todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

Modificado por el artículo 1 del Acto Legislativo 2 de 2000. El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.

El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social.

LEGISLACIÓN DEPORTIVA EN COLOMBIA

Ley 181 de 1995 "Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del Deporte, la Recreación, el Aprovechamiento del tiempo Libre y la Educación Física y se crea El Sistema Nacional del Deporte"

Ley 1445 de 2011

Modifica la Ley 181 de 1995 y se dictan otras disposiciones.

Las funciones de Inspección, vigilancia y control sobre los organismos deportivos y demás entidades que integran el Sistema Nacional del Deporte, la ejerce El ministerio del deporte

Para los clubes con deportistas profesionales que se conviertan en Sociedades Anónimas, ejercerá esta función la Superintendencia de Sociedades.

Ley 582 de 2000 "Por medio de la cual se define el deporte asociado de personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales, se reforma la Ley 181 de 1995 y el Decreto 1228 de 1995, y se dictan otras disposiciones"

Ley 49 DE 1993 "Por el cual se establece el Régimen Disciplinario en el Deporte.

Ley 845 de 2003 "Por la cual se dictan normas de prevención y lucha contra el dopaje, se modifica la Ley 49 de 1.993 y se dictan otras disposiciones."

Ley 1207 del 14 de julio de 2008: Aprueba la “CONVENCIÓN INTERNACIONAL CONTRA EL DOPAJE EN EL DEPORTE”, la cual fue aprobada por la Conferencia General de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura –UNESCO en París, el 19 de octubre de 2005.

Ley 2023 de 2020 Artículo 1. Objeto de la Tasa Pro Deporte y Recreación

Facúltese a las Asambleas Departamentales, Concejos Municipales y Distritales para crear una Tasa Pro Deporte y Recreación, recursos que serán administrados por el respectivo ente territorial, destinados a fomentar y estimular el deporte. y la recreación, conforme a planes, programas, proyectos y políticas nacionales o territoriales.

DECRETOS

Decreto Ley 1228 de 1.995 “Por el cual se revisa la legislación deportiva vigente y la estructura de los organismos del sector asociado con el objeto de adecuarlas al contenido de la Ley 181 de 1.995”

Decreto Reglamentario 00407 de 1.996 “Por el cual se reglamenta el otorgamiento de personería jurídica y reconocimiento deportivo a los organismos deportivos que integran el Sistema Nacional del Deporte”

Decreto 641 de 2001 “Por el cual se reglamenta la Ley 582 de 2000 sobre deporte asociado de personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales”

Decreto 900 de 2010 “Por medio de la cual se da cumplimiento a la Convención Internacional contra el Dopaje en el Deporte aprobada por la Conferencia General de la Unesco el 19 de octubre de 2005 en París, adoptada por Colombia mediante la Ley 1207 de 2008, y se derogan otras disposiciones.”

SISTEMA NACIONAL DEL DEPORTE

Art.46:” el sistema nacional del deporte es el conjunto de organismos articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.”
NIVELES DEL SISTEMA NACIONAL DEL DEPORTE

NIVEL NACIONAL

Ministerio del deporte

Comité Olímpico Colombiano – Comité Paralímpico Colombiano.

Federaciones Deportivas Nacionales.

NIVEL DEPARTAMENTAL

Ente deportivo departamental. – Indeportes Cundinamarca Ligas

deportivas departamentales.

Asociaciones deportivas departamentales.

Ligas y Asociaciones del Distrito Capital.

NIVEL MUNICIPAL

Ente deportivo municipal

Clubes deportivos

Clubes promotores

Clubes profesionales

ORGANISMOS PÚBLICOS:

Ministerio del deporte: Formula, coordina, ejecuta y vigila la política de Estado en materia deportiva. Máximo organismo planificador, rector, director y coordinador del Sistema Nacional del Deporte.

Entes Deportivos Departamentales: adoptan las políticas, planes y programas que establezca el ministerio del deporte y el gobierno nacional.

Entes Deportivos Municipales o Distritales: Proponen el plan local del deporte, la recreación, y el aprovechamiento del tiempo libre, efectuando seguimiento y evaluación con la participación comunitaria. Programan distribución de recursos, Tiene a cargo la administración, mantenimiento y adecuación de los respectivos escenarios deportivos.

Organismos Privados:

Comité Olímpico Colombiano: Coordina el deporte asociado a nivel nacional e internacional en lo atinente al deporte competitivo y de alto rendimiento, así como la formación del recurso humano del sector.

Comité Paraolímpico Colombiano: Coordina el deporte asociado de las personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales en el ámbito nacional e internacional.

Federaciones Deportivas Nacionales: Fomentan, patrocinan y organizan la práctica de un deporte y sus modalidades a nivel nacional.

Ligas Deportivas: Fomentan, patrocinan y organizan la práctica de un deporte con sus modalidades, dentro del ámbito territorial de su Departamento o Distrito Capital.

Asociaciones Deportivas Departamentales: Fomentan, patrocinan y organizan la práctica de varios deportes o modalidades deportivas en su jurisdicción.

Clubes deportivos: Fomentan y patrocinan la práctica de un deporte o modalidad, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en su Municipio.

Clubes Promotores: Fomentan y patrocinan la práctica de varios deportes.

Clubes Profesionales: Fomentan y patrocinan la práctica de un deporte, mediante contraprestación económica a sus deportistas.

5. OBJETIVO GENERAL

Diseñar e implementar una estrategia de carácter metodológico y pedagógica, mediante una escuela de formación deportiva de fútbol de salón y actividades de carácter recreativo, la cual involucra y permite la libre participación a los niños/as y jóvenes de 6 a 17 años en los diferentes niveles de formación, fomentando el aprovechamiento del tiempo libre, mejorando de igual manera la parte técnica, táctica y psicológica del deportista.

6. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Elaborar una estrategia metodológica, la cual se ajuste a las necesidades de la población que será intervenida.

- Promover, estimular e incentivar a los niños y jóvenes del municipio, tanto del área rural como urbana para que participen activamente del programa deportivo y recreativo.

- Integrar de manera articulada a la comunidad en general y especialmente a los padres de familia para que participen activamente en el proceso de formación de sus hijos.

- Mejorar las capacidades coordinativas específicas del fútbol de salón, fijando correctamente los aprendizajes técnicos de etapas anteriores y la incorporación de nuevos aprendizajes: fintas, regates, golpeos de cabeza, disparos a portería desde diferentes ángulos y con diferentes trayectorias, saques de banda y esquina cortos, largos,etc. Combinaciones de las mismas en forma de trabajo perceptivo espacio-temporal e integrando acciones técnicas del portero como adversario y como portero del equipo.

- Aplicar los recorridos y circuitos con elementos técnicos como forma de trabajo habitual para mejorar las capacidades condicionales y ciertas acciones colectivas: pasar y recibir (pared).

- Mejorar la velocidad de reacción y la velocidad gestual, con y sin balón, utilizando ejercicios de complejidad creciente.

- Implementar de manera óptima la propuesta pedagógica y deportiva.

7. POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

El presente plan está dirigido a niños/as y jóvenes entre los 6 y 17 años de edad del área urbana del municipio de Guasca, convocando y masificando el fútbol de salón

en cada sector, promoviendo la participación de todos los que deseen aprender, perfeccionar y especializarse en el deporte sin importar su condición físico social.

La Escuela de Formación Deportiva de Fútbol de Salón, se ha constituido para ser sólida, ágil, confiable, líder en ayudar a la población infantil y juvenil entre 6 y 17 años de nuestra comunidad con el propósito de impactar en el aprovechamiento del tiempo libre, teniendo en cuenta los principios éticos y humanísticos del ser. Para ser reconocida a nivel municipal como una escuela con un magnifico desempeño en el proceso formativo, cuyo propósito es la de alejar a la población infantil y juvenil de las diferentes problemáticas contextuales especialmente en aspectos como el consumo de drogas, alcoholismo y delincuencia que hoy en día se están generando en la comunidad.

8. CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

El Fútbol de Salón nació el 8 de setiembre de 1930 y se lo conoce deportivamente como FUTSAL desde 1956, oficialmente se utilizó ese nombre en el Mundial de 1982 en Brasil, organizado en ese entonces por FIFUSA. También un 8 de Setiembre, pero del año 1990, la Confederación Sudamericana de Fútbol de Salón - FUTSAL, declaró Monumento Histórico al Gimnasio del Club Juventud de Montevideo, ya que allí se jugaron los primeros partidos de lo que hoy es la pasión de decenas de países de cinco continentes.

El Fútbol de Salón - FUTSAL, según consta en Acta de Protocolización Dos Mil Quinientos Treinta y Cuatro, en Madrid a los nueve días del mes de junio de 1983, nació como una necesidad de los profesores de Educación Física que, en la Asociación Cristiana de Jóvenes de Montevideo, debían contener el ímpetu de los alumnos, provocado por las consecutivas conquistas de Uruguay en Fútbol de campo en los años 1924 y 1928 en Francia y Holanda en Torneos Olímpicos y el Mundial de 1930 en Montevideo.

El futsal o fútbol de salón es un deporte que adapta al fútbol convencional a una propuesta más reducida pero mucho más dinámica. Su origen empieza en la década de los treinta, durante el siglo pasado. En los años posteriores al primer mundial de fútbol (1930), el fútbol sobre césped empezó a profesionalizarse y a generar adeptos. En Uruguay, país organizador de aquél mundial, se generó un boom con

la práctica. Todos los jóvenes se apasionaron por este deporte y lo empezaron a jugar donde sea, bastaba algo que funciona como arco y lo mismo para la pelota.

Juan Carlos Ceri, un profesor uruguayo, ante la expansión del deporte, armó un nuevo reglamento que proponía un espacio más pequeño e incluía reglas del waterpolo, baloncesto, hándbol y las propias del fútbol sobre césped. Así redactó el reglamento de este deporte que con el tiempo se llamaría fútbol de salón. La palabra "futsal" es la forma en que lo denomina internacionalmente, y es la conjunción de las abreviaciones de "fútbol" en español y portugués (fut) y la palabra para decir interior (sal) en francés.

Existen varias diferencias muy evidentes entre el fútbol tradicional o fútbol 11 y el fútbol de salón, entre las que destacamos las siguientes:

1. Se juega en un espacio de 40x20m. Una quinta parte de un campo de fútbol.
2. Balón más pequeño y con un bote inferior al del fútbol.
3. Sólo 5 jugadores de campo.
4. Supresión lógica de la regla del fuera de juego.
5. Posibilidad de los cambios volantes (en juego).
6. Creación de las faltas acumulativas con una penalización adicional (doble penalti) más agresiva que en el fútbol.
7. Se utiliza el tiempo real (cronometrador).
8. Introducción de los tiempos muertos.

En resumen, salvo estas diferencias y algunas particularidades en las faltas (técnicas y disciplinarias), el juego del futsal es una adecuación natural del fútbol 11 a unas dimensiones mucho más reducidas.

El futsal como deporte participativo y su importancia en el desarrollo físico del niño.

La aplicación e influencia del futsal como deporte participativo para la manutención o reducción de la obesidad en niños de estas edades son de gran importancia, ya que el mismo presenta características que lo hacen idóneo para su puesta en práctica. El gasto energético que en él se pone de manifiesto la rapidez de sus movimientos y la dinámica del juego, son aspectos que inciden directamente en la manutención o reducción del peso corporal de estos infantes.

Referente al tema varios autores partiendo de las características del deporte y los factores externos e internos que se ponen de manifestó en el mismo han emitidos criterios y reflexiones que determinan la objetividad del futsal como fuente de manutención o disminución del peso corporal y por ende de la obesidad.

Las características de este deporte están relacionadas de la siguiente manera.

- Esfuerzos intermitentes de intensidad variable.
- Pausas de recuperación activa e incompleta de intensidad variable.
- Sucesión de acciones explosivas (fintas, arrancadas, saltos, cambios de dirección, lanzamientos y desmarques.
- Sucesión de movimiento a máxima y media velocidad en espacio reducido (5-10 m).
- Alternancia de fases de juego con fases de pausas (faltas, saques, tiempos muertos, entre otras)

Estas características hacen que el niño a través de la práctica de este deporte ponga de manifiesto todos los factores que inciden en el gasto de energía desde el punto de vista funcional que determina la disminución del peso corporal en el individuo.

Partiendo de estas características se identifican los factores externos que inciden en la práctica del futsal, los que además influyen directamente en el desarrollo sistemático del mismo.

Factores Externos

- Distancia.
- Intensidades.

Frecuencia de los movimientos y distancia recorrida.

- Duración (Tiempo, Tempo de los movimientos)

Tiempo de Juego t. total, t. real y t. de pausa.

Frecuencia de los intervalos de juegos según la duración de los mismos

Principales interacciones y su duración media.

A su vez estos factores identifican una serie de acciones que a medida que transcurre el tiempo el niño va a ir desarrollando durante el propio juego, esto se encuentran estrechamente relacionado con los factores tales como: los metros que recorre el niño, la intensidad en que lo recorre, ya sea caminando, trotando, con una velocidad media o alta y sprint.

Los factores internos representan mayor importancia para esta investigación ya que se relacionan directamente con el gasto de energía del individuo y los sistemas metabólicos que en él se ponen de manifiesto, atendiendo fundamentalmente a la edad y a las características de las mismas.

Factores Internos

- Frecuencia cardiaca.
- Ácido láctico.
- Consumo de Oxigeno.
- Sustancias y vías metabólicas energéticas.

9. ESTRUCTURA POR NIVELES,
10. TEMAS Y CONTENIDOS

ESTRUCTURA POR NIVELES – TEMAS – CONTENIDOS			
ETAPA	INICIACIÓN (6 A 9 años)	FUNDAMENTACIONES (10 a 12 años)	ESPECIALIZACIÓN (13 A 17 años)
CARACTERISTICAS	1. Problemas de carácter físico. 2. Temor al elemento principal (El balón). 3. Referencia del balón. 4. Juego en solitario. 5. Desorientación espacial dentro del terreno de juego.	1. Evolución del nivel técnico: golpeo bastante trabajado, dominio, control y conducción van avanzando. 2. Inmersión en aspectos básicos reglamentarios. 3. Golpea del balón en diferentes orientaciones dentro del terreno de juego de fútbol de salón. 4. Cooperación, trabajo y desarrollo del juego en equipo.	1. Evolución como jugador de campo y/o portero. 2. Nivel adecuado en la mayoría de ejecuciones de carácter técnico. 3. Perfeccionamiento del juego y trabajo en equipo. 4. Orientación y ubicación adecuada dentro del campo de juego. 5. Juego adecuado en espacios cortos y largos. 5. No tienen claro la diferencia de las faltas. 6. trabaja de manera organizada en espacios reducidos.

CONTENIDO	1. Esquema corporal. 2. Cualidades motrices básicas. 3. Juegos en sus diversas manifestaciones. 4. Golpeo de balón. 5. Recepción de balón. 6. Conducción de balón. 7. Marcar gol. 8. Superar al portero o adversarios. 9. Evitar el gol.	1. Capacidades físicas básicas. 2. Juegos Pre-deportivos de carácter grupal. Ejecución de gestos técnicos. 3. Cortes de ataque. 4. Recuperación del balón (Trabajo defensivo). 5. Obstaculización de remates. 6. Ejecuciones tácticas: ofensiva, defensiva y transiciones. 7. Capacidades perceptivas y de decisión. 8. Recepción del balón.	1. Iniciación en sistemas de juego. 2. Ejecución de partidos pre-competitivos. 3. Trabajos de contenidos y ejercicios específicos para porteros: Posición básica, despeje, recepción del balón, saques, salidas, dirección del equipo, inicio del contraataque, vigilar al adversario. 4. Trabajos de contenidos y ejercicios específicos para jugador de campo: Pase en largo, remate de lejos, conducción en velocidad, regate compuesto, diferenciar cada tipo de posición, adaptación al campo de juego y coberturas.

OBJETIVOS	1. Entender el objetivo del juego. 2. Familiarizar con el principal elemento (El balón). 3. Mejorar las capacidades coordinativas. 4. Interpretar la derrota y la victoria de forma correcta. 5. Valorar, aceptar y respetar al adversario, al árbitro y al público en general.	1. Inicio del trabajo táctico. 2. Comenzar a realizar ejecuciones de acciones técnicas. 3. Dominio de diversos tipos de control con diferentes zonas de contacto. 4. Conducción para el manejo y protección del balón. 4. Aplicación del reglamento de fútbol de salón. 5. Aplicación y campañas de hábitos de higiene y salud. 6. Trabajar de forma compensada todo el desarrollo de los grupos musculares.	1. Uso eficiente de la ejecución de acciones técnicas. 2. Afianzar la técnica específica de cada posición. 3. Sincronización de transiciones de ataque y defensa a la vez. 4. Profundizar en jugadas de estrategia y en especial de carácter ofensivo. 5. Desarrollo de intercepciones y cargas. 6. Rotaciones posicionales sin la posesión del balón. 7. Aplicación y conocimiento de la reglamentación oficial. 8. Desarrollo óptimo de las cualidades de carácter técnico, táctico y estrategias en el campo de juego. 9. Iniciación y desarrollo de la resistencia
			anaeróbica láctica.

ACTIVIDADES	1. Circuitos de habilidades y destrezas básicas donde se combinen ejercicios de coordinación especialmente y otras habilidades motrices básicas. 2. Carreras, giros, saltos, equilibrio, lanzamientos y recepciones. 3. Juegos pre-deportivos tales como: mini futbol, quemados, la batalla del balón, el reloj, relevos, entre otros. 4. Ejercicios de velocidad de reacción. 5. Ejercicios de fuerza en general.	1. Juegos de calentamiento. 2. Juegos pre deportivos. 3. Juegos que inicien la capacidad espacio tiempo. 4. Ejercicios técnicos de asimilación y aplicación. 5. Circuitos de diversas estaciones que permitan trabajar diferente habilidades. 6. Ejercicios de preparación física. 7. Ejercicios de velocidad de reacción y gestual. 8. Juegos con espacios reducidos de cooperación y oposición. 9. Juegos con inferioridad y superioridad numérica.	1. Ejercicios de carácter individual con el elemento principal (El balón). 2. Ejercicios donde intervengan acciones técnicas específicas del futbol de salón. 3. Aplicación estática y dinámica de los sistemas de juego. 4. Ejercicios de fuerza, resistencia, explosiva y rápida. 5. Desarrollo de acciones tácticas y estratégicas de carácter estático y dinámico. 6. Ejercicios de transiciones tanto de ataque a defensa o viceversa. 7. Ejercicios de velocidad de reacción. 8. Táctica fija y tiros libres. 9. Ejercicios fundamentales y específicos para el portero. 10. Realizar circuitos con mayor intensidad y mayor carga.

11. METODOLOGÍA DE TRABAJO

Para el desarrollo del presente plan se tendrá como base de su ejecución la siguiente metodología: Instrucción directa o reproducción de modelos, donde los estilos de enseñanza tradicionales, individualizadores y participativos serán el pilar para la formación y en donde se destacan el mando directo y modificaciones del mismo, la asignación de tareas, trabajo por grupos y la enseñanza recíproca.

MANDO DIRECTO

Objetivo:

- Repetición de las tareas a realizar bajo el mando del profesor. Enseñanza masiva.

Papel del profesor:

- El profesor tiene prevista toda la actuación docente siguiendo un esquema lineal.
- Control y disciplina.
- Se procede a explicar y demostrar la tarea o ejercicio a realizar por el grupo de alumnos.
- Se actúa sobre toda la clase.

Papel del alumno:

- Total atención y seguimiento a las directrices del maestro. Los alumnos obedecen.

Planificación y desarrollo de la clase:

- La organización y control es muy importante, manteniendo formacion de manera estricta
- La posición y evolución del grupo es formal.
- Posición del profesor destacada y externa al grupo, con control constante.
- Procedimiento de clase: explicación verbal y demostración visual por parte del profesor, ensayo ocasional, repetición siguiendo el trabajo o ejercicio propuesto, sistema de señales que regulan la acción (principio y fin) y correcciones de tipo masivo y general

Evaluación:

- Ejecución y correcciones masivas y retardadas

Cabe destacar las modificaciones pertinentes al presente estilo y sus respectivas variaciones que van a permitir desarrollar de manera óptima cada sesión:

- La organización es más flexible (semiformal).
- Existe mayor flexibilidad en la evolución y posición del grupo y del profesor.
- Ligera emancipación del alumno y mejora de las relaciones afectivas profesor-alumno. **ASIGNACIÓN DE TAREAS**

Objetivo:

- Repetición de los trabajos y ejercicios a realizar bajo el mando del profesor.

Papel del profesor:

- Ya no es tan destacado, pues traslada a los alumnos algunas decisiones.

Papel del alumno:

- Más activo. comienzan a tener cierta responsabilidad.

Planificación y desarrollo de la clase:

- Está centrada en la organización de la tarea.
- Se parte de una organización muy bien cuidada y de una información inicial, de carácter general, clarificadora.
- Las tareas son planteadas por el docente en forma de circuito o recorrido general, pero las tareas son las mismas, mismos trabajo para todos.
- La organización será masiva o en subgrupos.
- Durante la ejecución el profesor administra feedback, estimulando e interactuando con los alumnos.

Evaluación:

- Tiene como único responsable al profesor. Centrada en el producto.

TRABAJO POR GRUPOS

Objetivo:

- Repetición de las actividades y ejercicios a realizar bajo el mando del profesor y atendiendo a las diferencias individuales de los alumnos
- Atender a un grupo con diferentes niveles de ejecución y/o intereses **Papel del profesor:**

- Es destacada, pues elabora y ofrece toda la información del proceso.

- Tiene un papel de ayuda, guía, de persona experta que ofrece a cada uno conocimiento de resultado.

Papel del alumno:

- Activo. Es necesario que exista madurez en el grupo
- Tiene un papel protagonista puesto que la tarea está centrada en él (elige lo que quiere aprender y el nivel de trabajo).

Planificación y desarrollo de la clase:

- Se distinguen diferentes subgrupos dentro de un grupo, en función de: niveles de ejecución (necesidad de valoración previa) e intereses.
- La planificación de las tareas las decide el profesor, siendo distintas para cada subgrupo, así como la información inicial, el feedback, que puede ser individual y específico.
- En el caso de niveles de ejecución puedes existir cambios de nivel (+ o). En el caso de intereses la elección puede ser fija (a lo largo de una UD) o intermitente.
- Hay que evitar interferencias entre los grupos, por lo que el docente será cercano a todos los grupos y atendiendo a ellos.
- Con respecto al material, existe cierta responsabilidad por parte de los docentes en su colocación, utilización y recogida.

Evaluación:

- Puede ser autoevaluación, por observación del profesor, por pruebas estandarizadas, por test objetivos, etc.

ENSEÑANZA RECIPROCA

Objetivo:

- Repetición de las tareas o ejercicios a realizar bajo el mando del profesor y observado por un alumno que toma nota y evalúa.

Papel del profesor:

- Ya no es tan destacado, pues traslada a los alumnos algunas decisiones (ritmo, cadencia de ejecución de los ejercicios, ubicación en el terreno, evaluación, entre otros).

Papel del alumno:

- Más Activo. Comienzan a tener cierta responsabilidad como decidir, evaluar, proporcionar.

Planificación y desarrollo de la clase:

- La planificación corresponde por entera al docente (decisiones preactivas). Quien elabora la hoja de enseñanza recíproca y establece las secuencias de tareas con sus correspondientes aspectos a evaluar.
- Se deben elegir pocos puntos a observar, sólo los más significativos.
- Existen criterios de ejecución (correcto-incorrecto)
- La observación debe ser guiada por una hoja de tareas
- Se parte de una organización muy bien cuidada (parejas) y de una información inicial, de carácter general, pero muy clarificadora del proceso. Los alumnos se observan entre sí la realización de los ejercicios (uno ejecutante y otro observador y a la inversa)
- Puede atender a las diferencias individuales de los alumnos (realizar el ejercicio según su ritmo o nivel) sin que esto suponga individualiza, pues sigue siendo el mismo trabajo para todos.

Evaluación:

- La evaluación depende del docente y del alumno que evalúa. Centrada en el producto.

12. CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Para obtener información detallada de cada uno de los deportistas se realizarán distintas pruebas físicas y antropométricas las cuales arrojan datos importantes para poder realizar una correcta planificación y ejecución de los contenidos del entrenamiento. Así mismo se llevará control de inscripción y asistencia por medio de la ficha de ingreso, verificando el número de población inscrita, edades genero entre otros datos importantes para el desarrollo del proceso de aprendizaje.

De igual manera los planes mensuales y de cada clase apoyaran el proceso de seguimiento a las actividades planteadas y su correcto ajuste de acuerdo a cada una de las categorías, los datos obtenidos durante cada test y pruebas realizadas y aprendizaje de los deportistas.

Pruebas físicas.

- Shuttle run.
- Salto vertical.
- Salto horizontal. - Carrera de 20 y 50 metros
- Test de leger.
-

Pruebas antropométricas

- Peso corporal.
- Talla sentada.
- Talla de pie.
- Envergadura.

• CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES		MES (SEMANA S)																
		FEBRERO	MA ZO				AB RIL				MA O					JUNI		
1	Alistamiento																	
2	Convocatoria de deportistas																	
3	Recolección de documentación																	
4	Inicio de sesiones de entrenamientos																	
5	Presentación del programa - Director																	
6	Sesiones de entrenamientos por categoría																	
7	Test y evaluación a deportistas																	
8	Evento Deportivo																	
9	Evento Recreativo Innovador																	
10	Intercambios Deportivos																	
11	Participación en Torneos Oficiales																	

Cordialmente

WILMER GANTIVA BARRANTES
Profesional en ciencias del deporte y la educación física
Guasca 2022

Anexo 3. Planeaciones diarias y mensual mes de marzo, en las evidencias.

MALLAS CURRICULARES.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIM
FÚTBOL DE	I	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El niña realiza los movimientos de forma natural de todas sus extremidades en función del patrón básico del movimiento que se esta trabajando.
						RITMO	Realiza acciones motrices en función de su estado corporales, ritmar internas y objetivas de los juegos.
						EQUILIBRIO	Realiza desplazamientos dinámicos de forma lineal, diagonal, curvilíneo, zig-zag, alternando brazos y piernas, de forma bipedal y unipedal y puede propuesta.
						ORIENTACION	Participa en diferentes juegos y actividades, reconociendo su ubicación en el tiempo y el espacio de manera estática y dinámica
						DIFERENCIACION	Ejecuta movimientos previos para la construcción de un movimiento global.
						REACCIÓN	Demuestra coordinación viso-pédica y viso manual en la realización de ejercicios.
						ADAPTACIÓN	El niño ajusta previamente las partes del cuerpo a todo el cuerpo en función del movimiento que tiene que realizar
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realiza correctamente ejercicios de locomoción como: caminar
						CORRER	Participa activamente en juegos de locomoción donde intervenga la carrera, fomentando así este patron básico.
						SALTAR	Ejecuta saltos unipedales y bipedales por medio de juegos de representación, circuitos, juegos, entre otros, ejemplo saltos como canguro.
						ATRAPAR	realiza actividades de lanzar y atrapar con una mano o con ambas, de forma estática y dinámica, involucrando un movimiento previo para generar m atrapar lo con ambas manos.
						RODAR	Realiza juegos de representación, donde pueda interactuar con el medio por ejemplo: recrear el desplazamiento de una canoa con ambas compañeras
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Mejorar su capacidad muscular por medio de circuitos de baja intensidad, realizar sprint cortos.
						EXPLOSIVA	el niño realiza juegos donde pueda realizar saltos, golpeos de balón, lanzamientos, entre otros, circuitos físico-técnicos
						ISOMÉTRICA	el niño desarrolla juegos o actividades donde pueda mantener su cuerpo de manera estática durante unos segundos, como juegos de estatuas en dúo
						ISOTÓNICA	Realiza juegos cooperativos, de competencia, juegos colaborativos, entre otros, donde pueda ejercer una fuerza de manera dinámica, es decir gene
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	El niño participa en juegos y actividades recreo-deportivos donde tenga que hacer uso de su capacidad pulmonar.
						ANAERÓBICA	el niño participa en juegos y actividades donde tiene que realizar sprint cortos y outs cortos para de pausas segundos.
						DESPLAZAMIENTO	el niño recorre distancias en el menor tiempo posible, por medio de juegos de competencia
			CAPACIDADES	3	VELOCIDAD	REACCIÓN	El niña responde a un estímulo determinado lo antes posible, ejemplo: Pares o impares. Por parejas. Espalda con espalda. Una persona se para y la otra imp 10 metros. Si es dicho impar igual para al contrario.
						GESTUAL	El niña realiza lanzamientos con una mano o golpeo al balón en el menor tiempo posible, el niña desarrolla movimientos globales como rallitas en el m
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	El niña realiza estiramientos donde logre alcanzar grandes amplitudes articulares solicitando simultáneamente a muchas o a cada una de las articulac
						ANALITICA	El niña realiza estiramientos donde logre alcanzar una gran amplitud articular en una sola articulación.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicio en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función del pase.
						PASE CORTO	el niña participa en juegos, actividades y ejercicios donde debe realizar pases a un compañero a ovarios compañeros a una distancia corta
						PASE LARGO	El niña por medio de juegos, actividades y ejercicios realiza pases largos a un compañero o a un elemento en un lugar determinado.
						PASE DE PRECISIÓN	Realiza pases por medio de diferentes situaciones en un espacio ya definido, el niña por medio de juegos realiza golpeos en pequeños arcos situados en
						PASE A MEDIA ALTURA	el niña realiza pases de media altura con ayuda de su manos, de su compañero o del entrenador.
				2	CONTROL	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicio en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función del control.
						CONTROL ORIENTADO	el niña luego de recibir el balón se orienta hacia la siguiente acción que debe realizar, pase, conducción, regate, etc.
						AMORTIGUACIÓN	el niña realiza ejercicios donde pueda interactuar con el balón desde la punta del pie hasta la cabeza, parando así por todas las superficies de contacto
						PARADA	Realiza juegos, ejercicios y actividades donde pueda controlar el balón con la planta del pie, sin que este se vaya de su control.
						SEMIPARADA	Realiza juegos, ejercicios y actividades donde pueda controlar el balon y dejarlo en movimiento para una posterior acción
				3	CONDUCCIÓN	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicio en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función de la conducción.
						CONDUCCIÓN SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN	El niña realiza ejercicios, juegos y actividades donde tenga que conducir el balón en línea recta, zig-zag, curvilíneo, diagonal y con giros
						CONDUCCIÓN SEGÚN LA SUPERFICIE DE CONTACTO	Realiza conducción con algunas de las superficies de contacto del pie, borde interno, borde externo, planta del pie o combinadas
						CONDUCCIÓN LIBRE	el niña realiza ejercicios juegos de conducción donde pueda conducir el balón en cualquier dirección esquivando obstáculos y con cualquier superf
						CONDUCCIÓN SEGÚN EL ADVERSARIO	El niña realiza juegos, ejercicios y actividades donde pueda regatear o esquivar a compañeros de forma libre, según las habilidades de cada una.
				4	REMATE	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicio en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función del remate.
						REMATE CON EL EMPEINE	el niña realiza ejercicios, juegos y actividades donde debe finalizar golpeando el balón con el empeine
						REMATE A RAS DEL SUELO	ejecuta remates por medio de juegos y actividades rara de rivola
						REMATE CRUZADO	El niña realiza remates con cualquier superficie de contacto al arco y el entrenador le indica hacia que parte debe intentar golpear el balón.
						REMATE DE MEDIA VOLEA	el niña con ayuda de un compañero o del entrenador lanza la pelota aire la lanzan para que este pueda intentar golpear el balón.
						INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicio en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función del regate o finta.

SALÓN	CIACION					LA BICICLETA	realiza ejercicios dando pequeños saltos por encima del balón, circuitos físicos técnicos, técnicos coordinativos
						EL FRENO	el niño usa la planta del pie para controlar el balón, frenar a un rival o un obstáculo
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	PAIS DE ORIGEN	El niño aprende el país donde se originó el deporte (uruguay)
						AÑO DE ORIGEN	El niño aprende el año en que se originó el deporte (1930)
						¿POR QUÉ SE ORIGINO?	el niño reconoce las motivaciones sociales que dieron origen al desarrollo del deporte
						MÁXIMO CAMPEÓN DE CLUBES	El niño reconoce a Brasil como el máximo campeón del mundo
						REFERENTES HISTORICOS DE NUESTRO PAIS	El niño identifica las máximas referentes del país
				2	REGLAMENTACION	SAQUE INICIAL	Realiza el saque inicial hacia adelante, según el reglamento
						SAQUE LATERAL	El niño realiza el saque lateral según las reglamentación de la disciplina
						CAMBIOS	Al niño se le indica en que momento y para donde puede hacer un cambio
						INDIRECTOS	el niño reconoce las faltas técnicas que pueden generar un lanzamiento indirecto
						INFRACCIONES	el niño reconoce cuantas faltas zan para sacar tiro de cartiga, faltas que pueden cobrar una amarilla, doble amarilla azul, entre otras.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	REFERENTES DE NUESTRO PAIS	Identifica las referentes históricas y actuales del país
						COPAS MUNDIALES GANADAS POR EL PAIS	reconoce las copas mundiales en que la selección ha tenido participación o obtenido un alto logro
						IMPORTANCIA DEL DEPORTE A NIVEL SOCIAL	el niño reconoce el impacto y alcance de la práctica deportiva a nivel social.
						GOLEADOR HISTORICO DEL PAIS	El niño identifica el goleador Histórico del país
						EVOLUCIÓN DEL DEPORTE EN LA REGIÓN	el niño identifica la evolución y el auge que el deporte ha tenido en el municipio y en la región como medio de ejemplo para ellas.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	ROLLO COGNITIVO	1	VALORES	COMPAÑERISMO	desarrolla el valor de compañerismo buscando por un lado, el sentido del compromiso del juego tan con el resto del equipo; así como la cooperación en
						RESPETO	acepta que existen normas y en que hay que seguirlas, portarse bien con las adversarias y las compañeras de equipo, escuchar y aceptar las decisiones
						AMISTAD	reconoce que por medio de la practica deportiva puede fortalecer las relaciones interpersonales y construir una nueva.
						TOLERANCIA	afronta situaciones de frustración y éxito y acepta la diferencia de pensamiento y estilo de vida de las demás.
						DISCIPLINA	aprende a tomar decisiones, a ponerlas en marcha y aprender del resultado. Y si es necesario, en aprender de las errores y buscar una solución.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce el hígiene corporal como un elemento importante para cambiar bacterias, hongos y olores inadecuados.
						ALIMENTACIÓN	el niño aprende que una buena dieta alimentaria contribuye al desarrollo física y nos ayuda a alcanzar mejores en nuestro rendimiento.
						PRESENTACION PERSONAL	Reconoce la representación personal como un elemento de suma importancia para su vida social y deportiva, ya que por medio de el nos damos a matr
						DESCANSO Y SUEÑO	El niño aprende que una buena hora de sueño y de descanso nos ayudan a fortalecer el sistema inmunitario, relajar totalmente el aparato locomot
						EJERCICIO FISICO	el niño reconoce el ejercicio físico como un medio para fortalecer nuestra cuerpo, para evitar enfermedades cardiovasculares y un en medio efecti
						ACTITUD POSITIVA	el niño demuestra entusiasmo en las entrenamientos y ganas de aprender, actua participativamente en las entrenamientos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	el niño reconoce que la practica deportiva requiere un grado de esfuerzo y que cada dia es un dia de aprendizaje y superación

						FORMA FÍSICA	vo la practica deportiva como un medio efectivo para mejorar su forma física.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Mejorar la atención y concentración por medio de juegos y actividades que paribiliten la participacion de todas con un estimulo-respuesta con la fin
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Desarrolla, mediante juegos de equipo, actitudes de cooperación y compañerismo, haciendo de esta actividad, un espacio y un clima de convivencia
						RESILENCIA	el niño es capaz de afrontar, resistir y superar la adversidad con más recursos y mejores resultados.
						MANEJO DE EMOCIONES	tiene control emocional y el dominio de determinadas situaciones.
						EMPATIA	el niño escucha activamente, comprende y apoya emocionalmente a sus compañeros.
		RECREACIO N	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS COOPERATIVOS	el niño participa de este tipo de juegos trabajan en equipo y cumplen un objetivo en común y la mas importante se divierte.
						JUEGOS DE PRESENTACIÓN	A través de este tipo de juegos el niño pierde el miedo frente a sus compañeros y el entrenador y fortalecen sus relaciones interpersonales
						JUEGOS DE REPRESENTACIÓN	El niño participa de estas actividades con espontaneidad y demuestra su lado creativo.
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	el niño participa de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RONDAS	el niño participa de las rondas conoce su esquema corporal, se divierte y la transforma en un juego.
						GOLOSA	Retoma actividades que se han ido perdiendo a través del tiempo, de la misma forma en que se refuerza aspectos motrices y cognitivos, como el valt
						YERMIS	Conoce, practica y explora habilidades y juegos con elementos pequeños y de proyección en el espacio
						GALLINA CIEGA	desarrolla la coordinación auditivo-motora, mejora el equilibrio, trabaja la estabilidad y fortalece sus relaciones interpersonales
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	JUEGO DE ROLES	desarrolla la perspectiva racial y la empatía mediante la representación de diferentes papeles.
						JUEGOS DRAMATICOS	desarrollan su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrolla afectiva, racial e intelectual del niño/a.
						DANZA	Desarrolla su esquema corporal, ritmo y contribuye al desarrollo de su personalidad
						MANUALIDADES O DIBUJO	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrolla afectiva, racial e intelectual del niño/a.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS DE COMPETENCIA	el niño participa de este tipo de juegos compite con otras compañeros en actividades lúdicas que generen ganas y alegría por parte de ellas, siempre
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	el niño participa de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
						CIRCUITOS DE TRABAJO EN EQUIPO	Fortalecer sus relaciones interpersonales y su dimensión lúdica.
						CIRCUITO DE JUEGOS	participa en juegos que generan ganas y diversión
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HABILIDADES	demuestra las habilidades que ha venido adquiriendo a través de los entrenamientos y de las experiencias propias del deporte
						FÚTBOL RECREATIVO	participa en variantes de partidos que no generan tensión como los partidos de futbol oficial
						JUEGOS LÚDICOS	participa en juegos lúdicos que permiten desarrollar su dimensión lúdica
						JUEGO DE PISTAS	el niño participa de este juego indaga, investiga y se divierte.

FECHA DE ENTREGA	FEBRERO 2022.
NOMBRES Y APELLIDOS	WILMER GANTIVA BARRANTES
MUNICIPIO	CHAGUANI

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

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 ASIMILA CADA ACTIVIDAD
FÚTBOL DE	FUNDAM	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El niño reconoce y realiza los movimientos de forma natural de todas sus extremidades en función del patrón básico del movimiento que se este trabajando
						RITMO	Ajusta sus acciones motrices en función de sus estados corporales, ritmos internos y objetivos de los juegos.
						EQUILIBRIO	Realiza desplazamientos dinámicos de forma lineal, diagonal, curvilínea, zig-zag, alternando brazos y piernas, de forma bipedal y unipedal, con la mirada ha
						ORIENTACION	Participa en diferentes prácticas corporales, reconociendo su ubicación en el tiempo y el espacio de manera estática y dinámica
						DIFERENCIACION	Realiza movimientos armónicos, usando la fuerza adecuada para el desarrollo del movimiento global
						REACCIÓN	Demuestra coordinación viso-pédica y viso-manual en la realización de ejercicios.
						ADAPTACIÓN	El niño ajusta previamente la parte del cuerpo a toda el cuerpo en función del movimiento que tiene que realizar
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Alterna pies y brazos de forma dinamica y natural en función de este patrón básico del movimiento y realiza una adecuada pisada, usando la técnica correct
						CORRER	Diferencia los conceptos relacionados con algunos patrones básicos de locomoción como tratar, correr, saltar, entre otros.
						SALTAR	Realiza saltos unipedales y bipedales cayendo con la planta del pie,
						ATRAPAR	Ejecuta adecuadamente lanzamientos y atrapa el objeto mientras realiza trabajos técnicos propios de la disciplina
						RODAR	realiza adecuadamente los movimientos para llegar a rollito hacia adelante, hacia atrás y de forma lateral
			CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	realiza sprints largos y cortos por medio de juegos y circuitos
						EXPLOSIVA	realiza circuitos físicos-técnicos y juegos donde tenga que intervenir saltos, golpeo de balón, entre otros.
						ISOMÉTRICA	realiza ejercicios propioceptivos
						ISOTÓNICA	realiza ejercicios con autocargas ejemplo, flexión de brazos, sentadillas, abdominales
						AERÓBICA	Fortalecer su capacidad pulmonar por medio de ejercicios analíticos y globales, circuitos físicos y juegos lúdico-recreativos
		FISICO				ANAERÓBICA	fortalecer su potencia muscular, su musculatura por medio de ejercicios globales y analíticos y con ejercicios de autocargas.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Mejorar la técnica de carrera para obtener mejores resultados en el momento de sprintar.
						REACCIÓN	Mejorar la coordinación viso-pédica y viso-manual para que de esa manera se tomen decisiones más rapidas en el campo de juego.
						GESTUAL	Mejora de la velocidad de gestos específicos, a frecuencia
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	El niño es capaz de alcanzar grandes amplitudes articulares solicitando simultáneamente a muchas a casi todas las articulaciones del cuerpo por medio del
						ANALITICA	El niño es capaz de alcanzar una gran amplitud articular en una sola articulación.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PASE CORTO	Realiza el pase a una distancia corta con el borde interno y con la fuerza adecuada
						PASE LARGO	realiza pase largo con borde interno y le imprime la fuerza necesaria para que este llegue hasta donde esta el otro compañero
						PASE DE HACIA ATRÁS	realiza el pase con la superficie de contacto pertinente al compañero o al elemento que le indique el profesor.
						PASE A MEDIA ALTURA	usa la superficie de contacto adecuada para elevar el balón y poder ser realizar un pase de media altura
						PASE DE PARED	se acerca con el compañero de forma adecuada realizando el pase con borde interno.
				2	CONTROL	CONTROL CON RESPECTO AL SUELO	usa la planta del pie para centralizar el balon cuando este venga por el suelo
						CONTROL ORIENTADO	Mejora su visión periférica y el control orientado con todas las superficies de contacto con la intención de progresar en el juego
						AMORTIGUACIÓN	utiliza la superficie de contacto mas conveniente (pecho, muslo, empeine, planta, cabeza) cuando el balón viene alto a media altura
						PARADA	mantiene el control del balon sin movimientos sus pies, usando primariamente la planta del pie
						SEMIPARADA	Utiliza la superficie de contacto pertinente para dejar el balón en movimiento para bajar su control para una posterior jugada.
				3	CONDUCCIÓN	CONDUCCIÓN SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN	Conduce el balón con las diferentes direcciones lineal, curvilíneo, zig-zag, con obstáculos, libre, entre otros y realiza cambios de dirección
						CONDUCCIÓN SEGÚN LA SUPERFICIE DE CONTACTO	realiza conducción de balon con planta del pie, borde externo, borde interno, combinados, realizando cambios de dirección
						CONDUCCIÓN LIBRE	conduce por el espacio de forma libre sin obstáculos, manteniendo el balón en sus pies y sin usar las manos cuando este se vaya de nuestra posesion
						CONDUCCIÓN SEGÚN EL ADVERSARIO	el jugador conduce el balón frente a un adversario, de forma lateral con la intención de regatearlo a hacer un pase
						CONDUCCIÓN CON TODAS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	el jugador puede conducir el balon en situaciones de juego real con cualquier superficie de contacto del pie
				4	REMATE	REMATE CON BORDE INTERNO	mejorar el gesto tecnico del remate con borde interno
						REMATE CON EL EMPEINE	mejorar el gesto tecnico de remate con empeine
						REMATE A RAS DEL SUELO	el jugador remata a ras de suelo con la fuerza potencia y con ubicación
						REMATE CRUZADO	el jugador remata a la ubicación que le indica el profesor con empeine para que este vaya con una mejor potencia y ubicación
						REMATE DE MEDIA VOLEA	mejorar el gesto tecnico de la volea para medio de ejercicios, juegos y actividades
						TUNEL	regatea al contrario a un obstáculo pasando el balon por el medio de las piernas para el medio de dar elementos, toca con planta del pie, borde externo e inter
						REGATES CLASICOS	el jugador efectua regates con borde externo e interno para una posterior accion de juego

SALÓN	ENTACIÓN			5	REGATE O FINTA	SOMBRERO O VASELINA	zabrepara al rival con un golpeo de habilitacian con empeine que para pair encima del cantrincante para eguir con una accian de juega
						LA BICICLETA	realiza ejercicias dando pueda parar lar pier par encima del balán, circuitar física técnicar, tecnica coardinativar
						EL FRENO	el niña ura la planta del pie para cantralar el balan, frenar a regatear a un rival a un abstacula
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	PAIS DE ORIGEN	El niña aprende el pair dande se arigina el departe (uruguay)
						AÑO DE ORIGEN	El niña aprende el añe en que se arigina el departe (1930)
						¿POR QUÉ SE ORIGINO?	el niña reconace lar motivar raciales que dieran arigen al desarralla del departe
						MÁXIMO CAMPEÓN DE CLUBES	El niña reconace a Brasil cama el maxima campean del munda
						REFERENTES DE NUESTRO PAIS	El niña identifica lar maximar referentes del pair
				2	REGLAMENTACION	SAQUE INICIAL	Realiza el saque inicial hacia adelante, regán el reglamenta
						SAQUE LATERAL	El niña realiza el saque lateral segán lar reglamentar de la disciplina
						CAMBIOS	El niñare le indica en que mamenta y par dande puede hacer un cambia
						INDIRECTOS	el niña reconace lar faltar técnicar que pueden generar un lanzamienta indirecta
						INFRACCIONES	el niña reconace cuentar faltar zan para el tira de cartiga, faltar que pueden causar una amarilla, dable amarilla azul, entre atrar.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	REFERENTES DE NUESTRO PAIS	Identifica lar referentes hirtaricar y actuales del pair
						COPAS MUNDIALES GANADAS POR EL PAÍS	reconace lar capar mundialer en que la selección ha tenida participación a abtenida un alta lagra
						IMPORTANCIA DEL DEPORTE A NIVEL SOCIAL	conace lar beneficiar de la práctica deportiva a nivel racial
						GOLEADOR HISTORICO DEL PAIS	El niña identifica al gale adar hirtarica del pair
						EVOLUCIÓN DEL DEPORTE EN LA REGIÓN	el niña identifica la evalución y el auge que el departe ha tenida en el municipia y en la regián cama media de ejempla para ellar
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	COMPAÑERISMO	desarralla el valar de campañerisma baurcanda par un lada, el sentida del campramisa del juega dar con el resta del equipa; así cama la cansparación entre tada
						RESPETO	acepta que existen normar y en que hay que seguirlar, partarse bien con lar adversarias y lar campañeras de equipa, escuchar y aceptar las decisianes del árb material y de lar instalacianes
						AMISTAD	reconace que par media de la practica deportiva puede fartalecer lar relacianes interpersanales y canstruir unar nuevar.
						TOLERANCIA	afrantar situacianes de frustración y éxita y aceptala diferencia de pensamienta y actila de vida de lar demár.
						DISCIPLINA	aprende a tamar decisianes, a panerlas en marcha y aprender del resultada. Y si ese necesaria, en aprender de las errares y buscar una salución.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconace el hiqiene carparal cama un elementa impartante para cambatir bacterias, hangar y alarsa inadecuadar.
						ALIMENTACIÓN	el niña aprende que una buena dieta alimentaria cantribuye al desarralla física y nas ayuda a lagrar mejarar en nuestra rendimienta.
						PRESENTACION PERSONAL	Reconace la presentación personal cama un elementa de suma impartancia para su vida social y deportiva, ya que par media de el nas damas a mastrar a las
						DESCANSO Y SUEÑO	El niña aprende que unar buenas haras de sueña y de descansa nar ayudan a fartalecer el sistema inmunitaria, relajar tatalmente el aparata locamatar y axig
						EJERCICIO FISICO	el niña reconace el ejercicia física cama un media para fartalecer nuestra cuerpa, para evitar enfermedades cardiavasculares y un en media efectiva para n
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	el niña demuestra entusiarma en lar entrenamientar y ganas de aprender, actua paritivimante en lar entrenamientar
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	el niña reconace que la practica deportiva requiere un grada de esfuerza y que cada dia se un dia de aprendizaje y superación
						DIVERSIÓN	Reconace que la practica deportiva es un media de diversián en el cual se siente libre y feliz.
						TRABAJO EN EQUIPO	
						FORMA FÍSICA	ve la practica deportiva cama un media efectiva para mejarar su farma física.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Mejarar la atención y cancentración par media de juegar y actividades que paribiliten la participacian de tadar con un estímula-respuesta con la finalidad de
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Desarralla, mediante juegar de equipa, actitudes de cansparación y campañerisma, haciendo de esta actividad, un espacia y un clima de canvivencia.
						RESILENCIA	el niña es capaz de afrantar, resistir y superar la adversidad con más recursar y mejares resultadar.
						MANEJO DE EMOCIONES	tiene cantral emacianal y el daminia de determinadas situacianes.
						EMPATIA	el niña escucha activamente, comprende y apaya emacianalmente a sus campañeras.
		RECREACIO N	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS COOPERATIVOS	el niña par media de este tipa de juegar trabaja en equipa y cumplen un abjetiva en camún y la mas impartante se divierte.
						JUEGOS DE PRESENTACIÓN	A través de este tipa de juegar el niña pierde el mieda frente a sus campañeras y el entrenadar y fartalece sus relacianes interpersanales
						JUEGOS DE REPRESENTACIÓN	El niña par media de estar actua can espantaneidad y demuestra su lada creativa.
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	el niña par media de estar actividades mejaran su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias paritivas.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RONDAS	el niña par media de las randas conace su esquema carparal, se divierte y la transforma en un juega.
						GOLOSA	Retama actividades que se han idas perdiendo a través del tiempa, de la misma farma en que se refuerza aspectas matrices y cagnitivas, cama el salta y la nán
						YERMIS	Conoce, practica y explara habilidades y juegas can elementas pequeñas y de proyección en el espacia
						GALLINA CIEGA	desarralla la coordinación auditiva-matara, mejara el equilibria, trabaja la estabilidad y fartalece sus relacianes interpersanales
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	JUEGO DE ROLES	desarralla la perspectiva racial y la empatía mediante la representación de diferentes papeles.
						JUEGOS DRAMATICOS	desarrallan su imaginación, creatividad, espantaneidad y desarralla afectiva, racial e intelectual del niñate.
						DANZA	Desarrallan su esquema cairparal, su ritma y cantribuye al desarralla de su personalidad
						MANUALIDADES O DIBUJO	desarrallan su imaginación, creatividad, espantaneidad y desarralla afectiva, racial e intelectual del niñate.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS DE COMPETENCIA	el niña par media de este tipa de juegar campite can atras campañeras en actividades lúdicas que generen gazo y alegria par parte de ellas, siempre recomend
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	el niña par media de estar actividades mejaran su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias paritivas.
						CIRCUITOS DE TRABAJO EN EQUIPO	Fartalecer sus relacianes interpersanales y su dimensian ludica.
						CIRCUITO DE JUEGOS	participa en juegar que generen gazo y diversión
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HABILIDADES	demuestra las habilidades que ha venida adquiriendo a través de las entrenamientar y de las experiencias propias del departe
						FÚTBOL RECREATIVO	participa en variantes de partidas que na generen tensión cama las partidas de futral oficial
						JUEGOS LÚDICOS	participa en juegas ludicas que permiten desarrallar su dimensian ludica
						JUEGO DE PISTAS	el niña par media de este juega indaga, investiga y se divierte.

FECHA DE ENTREGA	FEBRERO 2022.
NOMBRES Y APELLIDOS	WILMER GANTIVA BARRANTES
MUNICIPIO	GUASCA

"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 CONSTRUCCIO DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FÚTBOLD		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El jugador reconoce y realiza los movimientos de forma natural de todo su cuerpo extremidades en función del patrón básico del movimiento que re
						RITMO	Ajusta sus acciones motrices en función de su entorno para resolver, ritmar internar y objetivar de las juegas.
						EQUILIBRIO	Realiza desplazamientos dinámicos de forma lineal, diagonal, curvilíneo, zig-zag, alternando brazos y piernas, de forma bipedal y unipedal, con
						ORIENTACION	Participa en diferentes prácticas corporales, reconociendo su ubicación en el tiempo y el espacio de manera estética y dinámica
						DIFERENCIACION	Realiza movimientos armónicos, usando la fuerza adecuada para el desarrollo del movimiento global
						REACCIÓN	Demuestra coordinación viso-pédica y viso manual en la realización de ejercicios.
						ADAPTACIÓN	El niño ajusta previamente la parte del cuerpo o todo el cuerpo en función del movimiento que tiene que realizar
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Alterna pies y brazos de forma dinamica y natural en función de este patrón básico del movimiento y realiza una adecuada pisada, usando la técn
						CORRER	Diferencia las concepto relacionados con algunos patrones básicos de locomoción como tratar, correr, saltar, entre otros.
						SALTAR	Realiza saltos unipedales y bipedales cayendo con la planta del pie,
						ATRAPAR	Ejecuta adecuadamente lanzamientos y atrapa el objeto mientras realiza trabajos técnicos propios de la disciplina
						RODAR	realiza adecuadamente los movimientos para llegar a rolito hacia adelante, hacia atrás y de forma lateral
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Es capaz de realizar ejercicios de fuerza.
						EXPLOSIVA	Es capaz de realizar ejercicios de fuerza explosiva
						ISOMÉTRICA	Realiza ejercicios propios de tren inferior
						ISOTÓNICA	Comprende y desarrolla ejercicios de fuerza rapida
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Fortalece su capacidad pulmonar por medio de ejercicios analiticos y globales, circuitos lúdicos y juegos ludico-recreativos
						ANAERÓBICA	fortalece su potencia muscular, su musculatura por medio de ejercicios globales y analiticos y con ejercicios de autocargas.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	Es capaz de realizar ejercicios de tipo explosivo
						REACCIÓN	Ejecuta ejercicios de velocidad de reaccion ante estimulo dado
						GESTUAL	Muestra dominio del ejercicio y realiza el gesto tecnico
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	es capaz de realizar ejercicios para prevención de lesiones
						ANALITICA	
	P E R	TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PASE CORTO	Desarrolla de manera adecuada el pase con precisión
						PASE LARGO	Ejecuta el ejercicio pertinente con el menor numero de errores
						PASE DE HACIA ATRÁS	Entiende y logra realizar el ejercicio de manera correcta
						PASE A MEDIA ALTURA	Entiende la dinamica del juego y adapta el tral correspondiente
						PASE DE PARED	Desarrolla un trabajo tecnico apropiado del pase
				2	CONTROL	CONTROL CON RESPECTO AL SUELO	Desarrolla el ejercicio de manera atenta, corrigiendo la tecnica de control
						CONTROL ORIENTADO	Logra entender y ejecutar el ejercicio en la mayor brevedad, corrigiendo particulares corporales
						AMORTIGUACIÓN	Muestra dominio del ejercicio y realiza el gesto tecnico
						PARADA	Entiende el uso de las superficies de contacto para hacer control del balón
						SEMIPARADA	Logra hacer el trabajo con facilidad y destreza
				3	CONDUCCIÓN	CONDUCCIÓN SEGÚN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN	Ejecuta la conduccion de acuerdo a la superficie de contacto indicada
						CONDUCCIÓN SEGÚN LA SUPERFICIE DE CONTACTO	Logra realizar un buena conducción según el material
						CONDUCCIÓN LIBRE	Desarrolla la habilidad de conducir frente a un adversario
						CONDUCCIÓN SEGÚN EL ADVERSARIO	Desarrolla un conduccion con habilidad en protección al cuerpo
						CONDUCCIÓN CON TODAS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO	Desarrolla un apropiada trabajo integral, mejorando su habilidad de conduccion
				4	JUEGO DE CABEZA	TÉCNICA	Realiza juegos de cabeza apropiando la tecnica de su ejercicio especifico.
						DESPEJE	Realiza el ejercicio de despeje mejorando la tecnica de cabeceo
						DEFENSA	Ejecuta de manera correcta el juego de cabeza en parición defensivo
						ATAQUE	Ejecuta de manera correcta el juego de cabeza en parición ofensivo
						PASES	Es capaz de mantener una secuencia de pases en juegos de cabeza
				5	REGATE O FINTA	TUNEL	Logra ejecutar la finta de manera correcta involucrando la precisión
						REGATES CLASICOS	Realiza la finta a un elemento con el mayor dominio del del balón.
						SOMBRERO O VASELINA	Logra hacer regate eludiendo jugadores rivales.
						LA BICICLETA	Entiende y realiza la finta en el momento que se le da la orden
						EL FRENO	Logra hacer la finta sin balón para luego buscar un espacio apropiado.
				1	TÁCTICA INDIVIDUAL	ROTACIÓN	Entiende y realiza movimientos propios de la rotacion
						TOMA DE DECISIONES	Realiza movimientos sin balon para recuperar balón, atacar un espacio vacio o crear una linea de pase
						DOBLAJE	Realiza acciones propias del dublaje en marca
						ATAQUE	Ejecuta movimientos propios de jugada en ataque

E	R					COBERTURA	Entiendo y realiza la cobertura
	E	TACTICO		2	TÁCTICA DEFENSIVA	INICIACIÓN A LA TÁCTICA	Participa de manera correcta en cada una de las ordenes dadas por el entrenador
	F					MANEJO POSICIONAL	Es capaz de entender y dar manejo al rol adaptado
	E					CIERRES	Ejecuta de manera correcta las cierres.
	C					MARCAJE DE ZONA	Es capaz de marcar la zona que corresponde.
	I					MARCAJE INDIVIDUAL	Entiende y ejecuta correctamente las movimientos de marca.
	O			3	TÁCTICA OFENSIVA	INICIACIÓN A LA TÁCTICA	Ejecuta jugadas en elaboración grupal
	N					POSESIÓN Y FINALIZACIÓN	Logra mantener la posesion del balon y realizar jugadas de definalización
	A					DESMARQUES DE RUPTURA	Entiende y ejecuta movimientos propios de ataque
	M					LINEAS DE PASE	Entiende y realiza jugadas de tipo ofensivo
	I					PAREDES Y MOVIMIENTOS OFENSIVOS	Ejecuta combinaciones de de pared de tipo ofensivo
	E	TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	PAIS DE ORIGEN	El jugador aprende el pais donde se origina el deporte (uruguay)
	N					AÑO DE ORIGEN	El jugador aprende el año en que se origina el deporte (1930)
	T					¿POR QUÉ SE ORIGINO?	el jugador reconoce las motivaciones sociales que dieron origen al desarrollo del deporte
	O					MÁXIMO CAMPEÓN DE CLUBES	El jugador reconoce a Brasil como el maximo campeon del mundo
						REFERENTES DE NUESTRO PAIS	El jugador identifica las maximas referentes del pais
				2	REGLAMENTACION	SAQUE INICIAL	Realiza el saque inicial hacia adelante, según el reglamento
						SAQUE LATERAL	El jugador realiza el saque lateral según las reglamentos de la disciplina
						CAMBIOS	El jugador solo indica en que momento y para donde puede hacer un cambio
						INDIRECTOS	el jugador reconoce las faltas técnicas que pueden generar un lanzamiento indirecto
						INFRACCIONES	el jugador reconoce cuantas faltas son para el tiro de cartiga, faltas que pueden causar una amarilla, doble amarilla azul, entre otras.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	REFERENTES DE NUESTRO PAIS	Identifica las referentes historicas y actuales del pais
						COPAS MUNDIALES GANADAS POR EL PAÍS	reconoce las copas mundiales en que la seleccion ha tenido participación a obtenido un alta logra
						IMPORTANCIA DEL DEPORTE A NIVEL SOCIAL	conoce los beneficios de la práctica deportiva a nivel social
						GOLEADOR HISTORICO DEL PAIS	El jugador identifica al goleador Histarico del pais
						EVOLUCIÓN DEL DEPORTE EN LA REGIÓN	el jugador identifica la evolución y el auge que el deporte ha tenido en el municipio y en la region como medio ejemplo para ellos
				1	VALORES	COMPAÑERISMO	desarrolla el valor de compañerismo buscando por un lado, el sentido del compromiso del jugador con el resto del equipo; así como la cooperación
						RESPETO	acepta que existen normas y en que hay que respetar, portarse bien con las adversarios y las compañeros de equipo, escuchar y aceptar las decisiones del arbitro, cuidado del material y de las instalaciones
						AMISTAD	reconoce que por medio de la practica deportiva puede fortalecer las relaciones interpersonales y construir una nueva.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO			TOLERANCIA	afrontar situaciones de frustración y éxito y acepta la diferencia de pensamientos y estilos de vida de las demás.
						DISCIPLINA	aprende a tomar decisiones, a panerlas en marcha y aprender del resultado. Y si es necesario, en aprender de las errores y buscar una solución.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce el higiene corporal como un elemento importante para combatir bacterias, hongos y ulceras inadecuadas.
						ALIMENTACIÓN	el jugador aprende que una buena dieta alimentaria contribuye al desarrollo física y nos ayuda a lograr mejorar en nuestra rendimiento.
						PRESENTACION PERSONAL	Reconoce la presentación personal como un elemento de suma importancia para su vida social y deportiva, ya que por medio de el nos damos a m
						DESCANSO Y SUEÑO	El jugador aprende que unas buenas horas de sueño y de descanso nos ayudan a fortalecer el sistema inmunitario, relajar totalmente el aparato l respiración.
						EJERCICIO FISICO	el jugador reconoce el ejercicio física como un medio para fortalecer nuestra cuerpo, para evitar enfermedades cardiovasculares y un en medio
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	el jugador demuestra entusiasmo en las entrenamientos y ganas de aprender, actua positivamente en las entrenamientos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	el jugador reconoce que la practica deportiva requiere un grado de esfuerzo y que cada dia es un dia de aprendizaje y superación
						DIVERSIÓN	Reconoce que la practica deportiva es un medio de diversión en el cual se siente libre y feliz.
						TRABAJO EN EQUIPO	Aprende que sirve trabajo en equipo para asi mas facil lograr objetivos y que todos trabajan por una meta en común
						FORMA FISICA	ve la practica deportiva como un medio efectivo para mejorar su forma física.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Mejora la atención y concentración por medio de juegos y actividades que paribiliten la participacion de todos con un estimulo-respuesta con l
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Desarrolla, mediante juegos de equipo, actitudes de cooperación y compañerismo, haciendo de esta actividad, un espacio y un clima de convivenc
						RESILENCIA	el jugador es capaz de afrontar, resistir y superar la adversidad con más recursos y mejores resultados.
						MANEJO DE EMOCIONES	tiene control emocional y el dominio de determinadas situaciones.
						EMPATIA	el jugador escucha activamente, comprende y apoya emocionalmente a su compañeros.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS COOPERATIVOS	el jugador por medio de este tipo de juegos trabaja en equipo y cumplen un objetivo en común y la mas importante se divierte.
						JUEGOS DE PRESENTACIÓN	A través de este tipo de juegos el niño pierde el miedo frente a su compañeros y el entrenador y fortalece su relaciones interpersonales
						JUEGOS DE REPRESENTACIÓN	El jugador por medio de estas actua con espontaneidad y demuestra su lado creativo.
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	el jugador por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias paritivas.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RONDAS CON BALÓN	el jugador por medio de las rondas conoce su esquema corporal, se divierte y la transforma en un juego.
						GOLOSA	Retoma actividades que se han ido perdiendo a través del tiempo, de la misma forma en que se refuerza aspectos motrices y cognitivos, como el a
						YERMIS	Conoce, practica y explora habilidades y juegos con elementos pequeños y de proyección en el espacio
						GALLINA CIEGA	desarrolla la coordinación auditiva-motora, mejora el equilibrio, trabaja la estabilidad y fortalece sus relaciones interpersonales
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	JUEGO DE ROLES	desarrolla la perspectiva social y la empatía mediante la representación de diferentes papeles.
						JUEGOS DRAMATICOS	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrolla afectiva, racial e intelectual del niñaña.
						DANZA	Desarrolla su esquema corporal, su ritmo y contribuye al desarrollo de su personalidad
						MANUALIDADES O DIBUJO	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrolla afectiva, racial e intelectual del niñaña.
			ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	4	CIRCUITOS RECREATIVOS	ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	el jugador por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias paritivas.
						CIRCUITOS DE TRABAJO EN EQUIPO	Fortalece su relaciones interpersonales y su dimensión ludica.
						CIRCUITO DE JUEGOS	participa en juegos que generan goza y diversión
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HÁBILIDADES	demuestra las habilidades que ha venido adquiriendo a través de las entrenamientos y de las experiencias propias del deporte
						FÚTBOL RECREATIVO	participa en variantes de partidos que no generan tensión como las partidos de futsal oficial
						JUEGOS LÚDICOS	participa en juegos ludicos que permiten desarrollar su dimensión ludica
						JUEGO DE PISTAS	el jugador por medio de este juego indaga, investiga y se divierte.

FECHA DE ENTREGA	FEBRERO 2022.
NOMBRES Y APELLIDOS	WILMER GANTIVA BARRANTES
MUNICIPIO	GUASCÁ

Anexo 2. Horarios y sitios de entrenamiento



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

DEPORTE / MODALIDAD:	FUTSAL
MUNICIPIO:	GUASCA
NOMBRE DEL FORMADOR:	WILMER GANTIVA BARRANTES

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
2:00 PM A 4:00 PM	GRUPO		INICIACION			INICIACION	
	SEDE DE TRABAJO		SIECHA			SIECHA	
4:00 PM A 6:00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION			FUNDAMENTACION	
	SEDE DE TRABAO		SAN FRANCISCO			SAN FRANCISCO	
6:00 PM A 8:00 PM	GRUPO		PERFECIONAMIENTO			PERFECIONAMIENTO	
	SEDE DE TRABAO		SAN FRANCISCO			SAN FRANCISCO	
8:00 AM A 10:00 AM	GRUPO						INICIACION
	SEDE DE TRABAJO						SIECHA
10:00 AM A 12:00 AM	GRUPO						FUNDAMENTACION
	SEDE DE TRABAJO						SAN FRANCISCO
12:00 PM A 2:00 PM	GRUPO						PERFECIONAMIENTO
	SEDE DE TRABAJO						SAN FRANCISCO
NOMBRE MONITOR			WILMER GANTIVA BARRANTES				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MARZO**		**MUNICIPIO: GUASCA**	
LUGAR:				**SIECHA**		**HORARIO DE PRACTICA:**	**2:00 p. m.**
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**SEMANA 1**		**SEMANA 2**	**SEMANA 3**	**SEMANA 4**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X			X	X
			RESPONSABILIDAD	X		X	X	X
			COMPAÑERISMO	X		X	X	X
			JUSTICIA					
			COOPERACION	X			X	X
			LEALTAD			X		
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X			X	X
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN	X		X	X	X
			PERSEVERANCIA	X		X	X	X
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	X	X
			CALENTAMIENTO	X		X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X	X	X
			RITMO					
			EQUILIBRIO	X		X	X	X
			ORIENTACION	X		X	X	X
			DIFERENCIACION	X		X	X	X
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					
			VELOCIDAD	X		X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X		X	X	X
			RESISTENCIA	X		X	X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE					
			CONTROL					
			REMATE					
			CODUCCION					
		ELEMENTOS TACTICOS	1VS				X	X
			2V2					X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X		X	X	X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS					X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	X	X

FIRMA FORMADOR:

WILMER GANTIVA BARRANTES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/03/2022	**Lugar: SIECHA**	**Municipio: GUASCA**	**Hora: 2PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar la socializacion de las actividades a desarrollar en el plan pedagogico.

Objetivo Especifico: Resolver preguntas e inquietudes en la comunidad acerca del proyecto.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
socializacion de actividades	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
actividad recreativa	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
juego recreo deportivo	Resistencia	Aerobica	**x**	30	
4.		Anaerobica			**CONOS PLATILLOS Y BALONES**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	30	
Atencion a estimulos por parejas		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
Movimientos izquierda-derecha	Orientación	x	20	**CONOS PLATILLOS Y BALONES**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	relajacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5	recomendaciones sobre actividades	

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRANTES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/03/2022	**Lugar: SIECHA**	**Municipio: GUASCA**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Apropiar al deportistas sobre algunos conceptos de la practiva deportiva.

Objetivo Especifico: Realizar actividades que desarrollen convceptos sobre la practica deportiva

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			
verificacion de los deportistas	llamado a lista	**x**	5	
movilidad grandes grupos musculares	Movilidad Articular	**x**	5	
juego recreativo lleva	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
desplazamientos por el terreno de juego	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
4.		Anaerobica			conos cintas y platillos
5.	Velocidad	Maxima			
juego de persecucion		Desplazamiento	**x**	20	
7.atencion a estimulos		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
conduccion del balon con superficies de contato	**x**		**20**	
pase por parejas	**x**		**20**	balones conos y platillos
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	elongacion muscular por parejas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5	percepcion por parte de los deportistas	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRATES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/03/2022	**Lugar: SIECHA**	**Municipio: GUASCA**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Apropiar al deportistas sobre algunos conceptos de la practiva deportiva.

Objetivo Especifico: Realizar actividades que desarrollen convceptos sobre la practica deportiva

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			
verificacion de los deportistas	llamado a lista	**x**	5	
movilidad grandes grupos musculares	Movilidad Articular	**x**	5	
juego recreativo ponchados	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			conos cintas y platillos
2.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
competencia por parejas	Velocidad	Maxima	**x**	10	
juego de persecucion		Desplazamiento			
7.atencion a estimulos		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
puntas de pies y un solo pie.	Equilibrio		5	
movimientos adelante-atrás	Orientación		15	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
conduccion del balon con superficies de contato	**x**		**20**	balones conos y platillos
pase por parejas	**x**		**20**	
remate buscando ubicación	**x**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	elongacion muscular por parejas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5	activades para realizar en casa	

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRATES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/03/2022	**Lugar: SIECHA**	**Municipio: GUASCA**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar juegos recreativos a partir de los conceptos basicos del futbol de salon.

Objetivo Especifico: Realizar actividades para afinzar los patones basicos de movimiento

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			
verificacion de los deportistas	llamado a lista	**x**	5	
movilidad grandes grupos musculares	Movilidad Articular	**x**	5	
juego recreativo por grupos.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			conos cintas y platillos
2.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
competencia por parejas	Velocidad	Maxima	**x**	10	
		Desplazamiento			
7.atencion a estimulos		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			conos y platillos
2.	Ritmo			
puntas de pies y un solo pie.	Equilibrio		5	
movimientos adelante-atrás	Orientación		15	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
correr y saltar por encima de obstaculos	Patrones Basicos de Movimiento	x	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
conduccion del balon y superar obstaculos	**x**		**20**	balones conos y platillos
remate buscando ubicación	**x**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	auto masaje muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			precepcion d las actividades y comentarios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5		

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRATES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/03/2022	**Lugar: SIECHA**	**Municipio: GUASCA**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar juegos recreativos a partir de los conceptos basicos del futbol de salon.

Objetivo Especifico: Realizar actividades para afinzar los patrones basicos de movimiento.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			
verificacion de los deportistas	llamado a lista	**x**	5	
movilidad grandes grupos musculares	Movilidad Articular	**x**	5	
juego recreativo	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			conos cintas y platillos
2.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1	Acoplamiento	**x**	10	conos balones y pelotas
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
5.	Diferenciación			
atencion a estimulos auditivos (silbato)	Reacción	**x**	10	
correr saltar y atrapar elemento	Patrones Basicos de Movimiento	**X**	10	
correr saltar y golpear elemento	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
conduccion del balon con superficies de contato	**x**		**20**	balones conos y platillos
pase por parejas	**x**		**20**	
remate buscando ubicación	**x**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	Elongacion muscular individual	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	5	charla. las actitudes de un buen deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRATES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/03/2022	**Lugar: FLOREZ**	**Municipio: GUASCA**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar juegos recreativos a partir de los conceptos basicos del futbol de salon.

Objetivo Especifico: Realizar actividades para afinzar los patrones basicos de movimiento y capacidades coordinativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			
verificacion de los deportistas	llamado a lista	**x**	5	
movilidad grandes grupos musculares	Movilidad Articular	**x**	5	
juego recreativo ponchados	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
Equilibrio estatico uno y dos pies	Equilibrio	x	10	
movimientos derecha-izquierda adelante-atrás	Orientación	x	20	conos escalera y platillos
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
correr sujetar por parejas	Patrones Basicos de Movimiento	x	20	
lanzar atrapar balon por parejas	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
conduccion del balon con superficies de contato	**x**		**20**	
remate buscando ubicación	**x**		**10**	balones conos y platillos
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	elongacion muscular por parejas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5	activades para realizar en casa	

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRATES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/03/2022	**Lugar: SIECHA**	**Municipio: GUASCA**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: desarrollar actividades recreativas y ludicas a partir de los contenido del futbol de salon.

Objetivo Especifico: enfatizar en los conceptos basicos de la conduccion del balon.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista		x	5
Ejercicios de movilidad general	Movilidad Articular		x	5
4. Juego recreativo cadenita por parejas	Calentamiento		x	10

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			CONOS Y PLATILLOS
5.	Velocidad	Maxima			
Carreras de 10 mts		Desplazamiento	X	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
Elongacion muscular miembros inferiores		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			ESCALERA Y LAZOS
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
Circuto recreativo de correr saltar	Patrones Basicos de Movimiento		X	30

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
Conduccion borde interno y externo	x		20	
Control y conduccion planta del pie y	x		20	BALONES Y PLATILLOS
3.				
4.				

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	X	5	Elongacion Muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Breve charla sobre los valores y actitudes	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRANTES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/03/2022	**Lugar: SIECHA**	**Municipio: GUASCA**	**Hora: 2PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: desarrollar actividades recreativas y ludicas a partir de los contenido del futbol de salon.

Objetivo Especifico: enfatizar en los conceptos basicos del control y pase del balon.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista		**x**	**5**
Ejercicios de movilidad general	Movilidad Articular		**x**	**5**
4. Trote y movimientos especificos	Calentamiento		**x**	**10**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			**CONOS Y PLATILLOS**
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
Juego de colores.		Reacciòn	**X**	**10**	
8.	Flexibilidad	Estatica			
Elongacion muscular miembros superiores		Dinamica	**X**	**10**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		**ESCALERA Y LAZOS**
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
Circuto recreativo de correr lanzar atrapar	Patrones Basicos de Movimiento	**X**	**30**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
Control pase borde interno y externo	**x**		**20**	
Control y pase planta del pie y empeine	**x**		**20**	**BALONES Y PLATILLOS**
3.				
4.				

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**5**	**Elongacion Muscular**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	**5**	**Percepcion de las actividades por los chicos**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRANTES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/03/2022	**Lugar: SIECHA**	**Municipio: GUASCA**	**Hora: 2PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: desarrollar actividades recreativas y ludicas a partir de los contenido del futbol de salon.

Objetivo Especifico: enfatizar en los conceptos basicos de remate y presion al arco.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1.	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista		x	5
Ejercicios de movilidad general	Movilidad Articular		x	5
4. Trote y movimientos especificos	Calentamiento		x	10

PARTE CENTRAL-PARTE 1

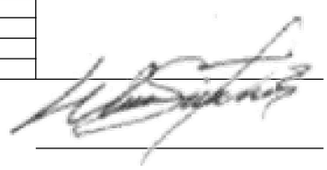
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
Juego de relevos con elementos	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			CONOS Y PLATILLOS
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
Elongacion muscular miembros core y espalda		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			CONOS ESCALERA Y LAZOS
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
Circuto recreativo de correr saltar lanzar atrapar	Patrones Basicos de Movimiento		X	30

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
Control remate pie derecho e izquierdo	x		20	
Remate a punto especifico	x		20	ARCOS BALONES Y PLATILLOS
3.				
4.				

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento	X	5	Elongacion Muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	Actividades para realizar en casa	



FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRANTES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/03/2022	**Lugar: FLOREZ**	**Municipio: GUASCA**	**Hora:1:30 A 3:30 PM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas: 5**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las mediciones propuestas por la subgerencia tecnica

Objetivo Especifico: Realizar a cada deportista las pruebas fisicas y atropometricas para su respectiva valoracion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
Preparacion y socializacion para las pruebas	Introduccion a la clase		**x**	**5**
2.	llamado a lista		**x**	**5**
	Movilidad Articular			
movimientos especificos para las pruebas	Calentamiento		**x**	**10**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
presentacion de pruebas fisicas y antropometricas	**x**		**90**	**CONOS, PLATILLOS, METRO, TANITA,**
3.				
4.				

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**5**	**Elongacion Muscular**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	**5**	**Retroalimentacion sobre las pruebas y test**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRANTES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/03/2022	**Lugar: SIECHA**	**Municipio: GUASCA**	**Hora: 2PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas: 5**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las mediciones propuestas por la subgerencia tecnica

Objetivo Especifico: Realizar a cada deportista las pruebas fisicas y atropometricas para su respectiva valoracion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
Preparacion y socializacion para las pruebas	Introduccion a la clase	**x**	**5**	
2.	llamado a lista	**x**	**5**	
	Movilidad Articular			
movimientos especificos para las pruebas	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
		Desplazamiento		
		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
		Dinamica		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
presentacion de pruebas fisicas y antropometricas	**x**		**90**	**CONOS, PLATILLOS, METRO, TANITA,**
3.				
4.				

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**5**	**Elongacion Muscular**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	**5**	**Retroalimentacion sobre las pruebas y test**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRANTES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/03/2022	**Lugar: SIECHA**	**Municipio: GUASCA**	**Hora: 2 PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas: 5**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las mediciones propuestas por la subgerencia tecnica

Objetivo Especifico: Realizar a cada deportista las pruebas fisicas y atropometricas para su respectiva valoracion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
Preparacion y socializacion para las pruebas	Introduccion a la clase		**x**	**5**
2.	llamado a lista		**x**	**5**
	Movilidad Articular			
movimientos especificos para las pruebas	Calentamiento		**x**	**10**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
		Desplazamiento		
		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
		Dinamica		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
presentacion de pruebas fisicas y antropometricas	**x**		**90**	**CONOS, PLATILLOS, METRO, TANITA,**
3.				
4.				

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**5**	**Elongacion Muscular**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	**5**	**Retroalimentacion sobre las pruebas y test**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRANTES



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

MES				**MARZO**		**MUNICIPIO: GUASCA**		
LUGAR:				**SAN FRANCISCO**		**HORARIO DE PRACTICA:**	**4PM**	
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN** **X**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**SEMANA 1**		**SEMANA 2**	**SEMANA 3**	**SEMANA 4**
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X		X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X		X	X	X
			COMPAÑERISMO	X		X	X	X
			JUSTICIA					
			COOPERACION			X		X
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO			X		X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X	X	X
			OBEDIENCIA	X			X	
			AUTODISCIPLINA			X		X
			PARTICIPACIÓN	X			X	
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCION	X		X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X	X	X
			CALENTAMIENTO	X		X	X	X
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X		X	X	X
			RITMO					
			EQUILIBRIO	X		X	X	X
			ORIENTACION	X		X	X	X
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN			X		X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					X
			VELOCIDAD	X		X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X		X	X	
			RESISTENCIA			X		X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL	X		X	X	X
			PASE	X		X	X	X
			REMATE			X		X
			DRIBLING/REGATE			X		X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	1 VS 1			X		X
			2 VS 2			X		X
			RONDOS			X		X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES			X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			X		X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X
			FESTIVALES RECREATIVOS					X
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X		X		
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X	X	X

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRANTES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/03/2022	**Lugar: SAN FRANCISCO**	**Municipio: GUASCA**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**

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

Objetivo General: Realizar la socializacion de las actividades a desarrollar en el plan pedagogico.

Objetivo Especifico: Resolver preguntas e inquietudes en la comunidad acerca del proyecto.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
socializacion de actividades	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
actividad recreativa	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
juego recreo deportivo	Resistencia	Aerobica	**x**	30	
4.		Anaerobica			**CONOS PLATILLOS Y BALONES**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	30	
Atencion a estimulos por parejas		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
Movimientos izquierda-derecha	Orientación	x	20	**CONOS PLATILLOS Y BALONES**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	relajacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5	recomendaciones sobre actividades	

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRANTES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/03/2021	**Lugar: SAN FRANCISCO**	**Municipio: GUASCA**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Inculcar al deportistas algunos conceptos basicos de la practica deportiva.

Objetivo Especifico: Acercamieto a las actividaedes propias del futbol de salon.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Introduccion a la clase			
verificacion de los deportistas	llamado a lista		5	
movimiento de grupos musculares	Movilidad Articular		5	
actividad recreativa congelados	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
juego recreo deportivo	Resistencia	Aerobica	**x**	30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			**CONOS PLATILLOS Y BALONES**
6.		Desplazamiento	**x**	30	
Atencion a estimulos por parejas		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
Movimientos izquierda-derecha	Orientación	x	20	**CONOS PLATILLOS Y BALONES**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	relajacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5	recomendaciones sobre actividades	

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRANTES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/03/2022	**Lugar: SAN FRANCISCO**	**Municipio: GUASCA**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Inculcar al deportistas algunos conceptos basicos de la practica deportiva.

Objetivo Especifico: Acercamieto a las actividaedes propias del futbol de salon.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Introduccion a la clase			
verificacion de los deportistas	llamado a lista		5	
movimiento de grupos musculares	Movilidad Articular		5	
actividad recreativa por parejas	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			CONOS PLATILLOS Y BALONES
carreras de 15 mst por parejas		Desplazamiento	**x**	10	
Atencion a estimulos por parejas		Reacciòn	**x**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
Movimientos izquierda-derecha	Orientación	x	15	CONOS PLATILLOS Y BALONES
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
conduccion pase	**x**		**20**	CONOS PLATILLOS Y BALONES
control dirigido, remate	**x**		**25**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	relajacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5	recomendaciones sobre actividades	

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRANTES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/03/2023	**Lugar: SAN FRANCISCO**	**Municipio: GUASCA**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Inculcar al deportistas algunos conceptos basicos de la practica deportiva.

Objetivo Especifico: Acercamieto a las actividaedes propias del futbol de salon.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Introduccion a la clase			
verificacion de los deportistas	llamado a lista		5	
movimiento de grupos musculares	Movilidad Articular		5	
actividad recreativa por parejas	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			CONOS PLATILLOS Y BALONES
carreras de 15 mst por parejas		Desplazamiento	**x**	10	
Atencion a estimulos por parejas		Reacciòn	**x**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

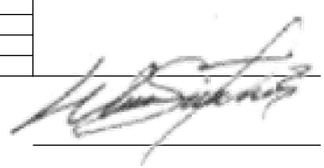
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
Movimientos izquierda-derecha	Orientación	x	15	CONOS PLATILLOS Y BALONES
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
conduccion pase	**x**		**20**	CONOS PLATILLOS Y BALONES
control dirigido, remate	**x**		**25**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	relajacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5	recomendaciones sobre actividades	



FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRANTES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/03/2022	**Lugar: SAN FRANCISCO**	**Municipio: GUASCA**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**

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

Objetivo General: Inculcar al deportistas algunos conceptos basicos de la practica deportiva.

Objetivo Especifico: actividades de tecnica con balon

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Introduccion a la clase			
verificacion de los deportistas	llamado a lista		5	
movimiento de grupos musculares	Movilidad Articular		5	
actividad recreativa por parejas	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			CONOS PLATILLOS Y BALONES
carreras de 15 mst por parejas		Desplazamiento	**x**	10	
Atencion a estimulos por parejas		Reacciòn	**x**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
Movimientos izquierda-derecha	Orientación	x	15	CONOS PLATILLOS Y BALONES
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
conduccion pase	**x**		**20**	CONOS PLATILLOS Y BALONES
control dirigido, remate	**x**		**25**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	relajacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5	recomendaciones sobre actividades	

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRANTES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/03/2022	**Lugar: SAN FRANCISCO**	**Municipio: GUASCA**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Inculcar al deportistas algunos conceptos basicos de la practica deportiva.

Objetivo Especifico: Desarrollo de tecnica deportiva

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Introduccion a la clase			
verificacion de los deportistas	llamado a lista		5	
movimiento de grupos musculares	Movilidad Articular		5	
actividad recreativa por parejas	Calentamiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			CONOS PLATILLOS Y BALONES
5.	Velocidad	Maxima			
carreras de 15 mst por parejas		Desplazamiento	x	10	
Atencion a estimulos por parejas		Reacciòn	x	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
Movimientos izquierda-derecha	Orientación	x	15	CONOS PLATILLOS Y BALONES
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
conduccion pase	x		20	CONOS PLATILLOS Y BALONES
control dirigido, remate	x		25	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		5	relajacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5	recomendaciones sobre actividades	

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRANTES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/03/2022	**Lugar: SAN FRANCISCO**	**Municipio: GUASCA**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**

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

Objetivo General: Desarrollar actividades que generen un cambios positivos en la tecnica deportiva.

Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios tecnicos como control, pase.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista	**x**	**5**	
3.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
actividad recreativa cadenita por parejas	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
carrera continua 3 km	Resistencia	Aerobica	**x**	**20**	
4.		Anaerobica			**CONOS PLATILLOS**
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
Movimientos izquierda-derecha adelante atrás	Orientación	**x**	**10**	**CONOS PLATILLOS Y ESCALERA**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
pase control	**X**		**20**	
1vs1 con remate		**X**	**20**	**CONOS PLATILLOS Y BALONES**
2 vs 1 en ataque		**X**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	**5**	**relajacion muscular**	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	**5**	**charla sobre valores y actitudes**	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRANTES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/03/2022	**Lugar: SAN FRANCISCO**	**Municipio: GUASCA**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**

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

Objetivo General: Desarrollar actividades que generen un cambios positivos en la tecnica deportiva.

Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios tecnicos como remate y dribling.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista	**x**	**5**	
3.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
Movimientos especificos y tecnica de carrera	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			**CONOS PLATILLOS**
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
Estimulos auditivos y carrera de 20 mts		Reacciòn	**X**	**20**	
8.	Flexibilidad	Estatica			
Elongacion muscular tren inferior		Dinamica	**X**	**10**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
bases inestables un pie y ojos cerrados	Equilibrio	**X**	**10**	
	Orientación			**CONOS PLATILLOS Y BASE INESTABLE**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
driblig con obstaculos	**X**		**20**	
remate precision al punto especifico		**X**	**10**	**CONOS PLATILLOS Y BALONES**
dribling y remate con arquero		**X**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	**5**	**relajacion muscular**	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	**5**	**Percepcion sobre las actividades desarrollas**	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRANTES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/03/2022	**Lugar: SAN FRANCISCO**	**Municipio: GUASCA**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**

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

Objetivo General: Desarrollar actividades que generen un cambios positivos en la tecnica deportiva.

Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios tecnicos como control, pase remate y dribling.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista	x	5	
3.	Movilidad Articular	x	5	
actividad recreativa cadenita por parejas	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	x	20	
4.		Anaerobica			CONOS PLATILLOS
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
Ejercicio en escalera	Ritmo	X	10	
	Equilibrio			
	Orientación			CONOS PLATILLOS Y ESCALERA
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
pase control remate al arco	X		20	
3 vs 3 con guardameta		X	40	CONOS PLATILLOS Y BALONES
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	Elongacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	5	Actividades para desarrollar en casa	

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRANTES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/03/2021	**Lugar: SAN FRANCISCO**	**Municipio: GUASCA**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las mediciones propuestas por la subgerencia tecnica

Objetivo Especifico: Realizar a cada deportista las pruebas fisicas y atropometricas para su respectiva valoracion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN
Preparacion y socializacion para las pruebas	Introduccion a la clase	x	5
2.	llamado a lista	x	5
	Movilidad Articular		
movimientos especificos para las pruebas	Calentamiento	x	10

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
		Desplazamiento		
		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
presentacion de pruebas fisicas y antropometricas	x		90	**CONOS, PLATILLOS, METRO, TANITA,**
3.				
4.				

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad
1.Estiramiento	X	5	**Elongacion Muscular**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	**Retroalimentacion sobre las pruebas y test**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRANTES

Escriba



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/03/2022	**Lugar: SAN FRANCISCO**	**Municipio: GUASCA**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar las mediciones propuestas por la subgerencia tecnica

Objetivo Especifico: Realizar a cada deportista las pruebas fisicas y atropometricas para su respectiva valoracion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
Preparacion y socializacion para las pruebas	Introduccion a la clase	x	5	
2.	llamado a lista	x	5	
	Movilidad Articular			
movimientos especificos para las pruebas	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
presentacion de pruebas fisicas y antropometricas	x		90	
				CONOS, PLATILLOS, METRO, TANITA,
3.				
4.				

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad
1.Estiramiento	X	5	**Elongacion Muscular**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	**Retroalimentacion sobre las pruebas y test**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRANTES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/03/2022	**Lugar: SAN FRANCISCO**	**Municipio: GUASCA**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar las mediciones propuestas por la subgerencia tecnica					
Objetivo Especifico: Realizar a cada deportista las pruebas fisicas y atropometricas para su respectiva valoracion					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN
Preparacion y socializacion para las pruebas	Introduccion a la clase	x	5
2.	llamado a lista	x	5
	Movilidad Articular		
movimientos especificos para las pruebas	Calentamiento	x	10

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
		Desplazamiento		
		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
presentacion de pruebas fisicas y antropometricas	x		90	**CONOS, PLATILLOS, METRO, TANITA,**
3.				
4.				

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad
1.Estiramiento	X	5	**Elongacion Muscular**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	**Retroalimentacion sobre las pruebas y test**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRANTES



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

MES				**MARZO**	**MUNICIPIO: GUASCA**			
LUGAR:				**SAN FRANCISCO**	**HORARIO DE PRACTICA: 6 PM**			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**SEMANA 1**	**SEMANA 2**	**SEMANA 3**	**SEMANA 4**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X	X	
			RESPONSABILIDAD	X	X	X	X	
			COMPAÑERISMO	X	X	X	X	
			JUSTICIA					
			COOPERACION		X		X	
			LEALTAD				X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X	X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X	X	
			OBEDIENCIA				X	
			AUTODISCIPLINA		X			
			PARTICIPACIÓN	X	X	X		
			PERSEVERANCIA		X		X	
			AUTODOMINIO	X		X	X	
			RECOMPENSA				X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X	
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X	X	
			RITMO		X		X	
			EQUILIBRIO	X	X	X	X	
			ORIENTACION		X		X	
			DIFERENCIACION	X		X	X	
			REACCIÓN	X	X	X		
			ADAPTACIÓN		X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X		X	
			VELOCIDAD	X	X	X	X	
			FLEXIBILIDAD	X	X	X	X	
			RESISTENCIA	X	X	X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CONTROL	X	X	X	X	
			PASE	X	X	X	X	
			REMATE		X		X	
			DRIBLING/REGATE	X	X	X	X	
		ELEMENTOS TACTICOS	TRANSICIONES		X		X	
			POSICIONAMIENTO		X		X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES		X		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		X		X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS				X	
			FESTIVALES RECREATIVOS				X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X	
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		X	X	X	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/03/2022	**Lugar: SAN FRANCISCO**	**Municipio: GUASCA**	**Hora: 6 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN				**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Realizar la socializacion de las actividades a desarrollar en el plan pedagogico.					
Objetivo Especifico: Resolver preguntas e inquietudes en la comunidad acerca del proyecto.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
socializacion de actividades	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista			
3.	Movilidad Articular			
actividad recreativa	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
juego recreo deportivo	Resistencia	Aerobica	**x**	30	
4.		Anaerobica			**CONOS PLATILLOS Y BALONES**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**x**	30	
Atencion a estimulos por parejas		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
Movimientos izquierda-derecha	Orientación	x	20	**CONOS PLATILLOS Y BALONES**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	relajacion muscular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5	recomendaciones sobre actividades	

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRANTES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4/03/2022	**Lugar: SAN FRANCISCO**	**Municipio: GUASCA**	**Hora:6 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Apropiar al deportistas sobre algunos conceptos de la practiva deportiva.

Objetivo Especifico: Realizar actividades que desarrollen conceptos basicos sobre el futbol de salon.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia				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			
verificacion de los deportistas	llamado a lista	**x**	5	
movilidad grandes grupos musculares	Movilidad Articular	**x**	5	
juego recreativo La lleva	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
Recorrido continuo de 3km	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			conos cintas y platillos
competencia por parejas		Maxima	**x**	10	
	Velocidad	Desplazamiento			
7.atencion a estimulos		Reacciòn	**x**	10	
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
movimientos adelante-atrás, derecha-izquierda	Orientación		10	
5.	Diferenciación			escalera
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
conduccion del balon pase lago	**x**		**20**	
control - pase por parejas	**x**		**20**	balones conos y platillos
conduccion remate	**x**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	elongacion muscular por parejas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5	charla de percepcion de la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRATES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/03/2022	**Lugar: SAN FRANCISCO**	**Municipio: GUASCA**	**Hora: 6PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Apropiar al deportistas sobre algunos conceptos de la practiva deportiva.
Objetivo Especifico: Realizar actividades que desarrollen conceptos basicos sobre el futbol de salon.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Revisar los conceptos sobre pocisionamiento en el terreno de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia				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			
verificacion de los deportistas	llamado a lista	**x**	5	
movilidad grandes grupos musculares	Movilidad Articular	**x**	5	
juego recreativo La lleva	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.atencion a estimulos		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
reccorido por la escalera y control del balon	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			escalera
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
control - pase por parejas	**x**		**20**	
1v1 regate	**x**		**10**	balones conos y platillos
pocisionamiento pivot, giro y remate	**x**		**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	elongacion muscular por parejas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5	recomendaciones para realizar en casa	

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRATES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/03/2022	**Lugar: SAN FRANCISCO**	**Municipio: GUASCA**	**Hora:6 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Apropiar al deportistas sobre algunos conceptos de la practiva deportiva.

Objetivo Especifico: Realizar actividades que desarrollen conceptos basicos sobre el futbol de salon.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Revisar los conceptos sobre pocisionamiento pivot y alero

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia				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			
verificacion de los deportistas	llamado a lista	**x**	5	
movilidad grandes grupos musculares	Movilidad Articular	**x**	5	
juego recreativo ponchados por parejas	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
levantarse del piso carrera rapida		Explosiva	**x**	10	
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.atencion a estimulos		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
reccorido por la escalera y control del balon	Acoplamiento	**x**	10	
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
	Orientación			
5.	Diferenciación			escalera
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
control - pase por parejas	**x**		**20**	
posicionamiento alero control remate	**x**		**20**	balones conos y platillos
pocisionamiento pivot, giro y remate	**x**		**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	elongacion muscular por parejas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5	recomendaciones para realizar en casa	

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRATES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/03/2022	**Lugar: SAN FRANCISCO**	**Municipio: GUASCA**	**Hora: 6PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Apropiar al deportistas sobre algunos conceptos de la practiva deportiva.
Objetivo Especifico: Realizar actividades que desarrollen conceptos basicos sobre el futbol de salon.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia				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			
verificacion de los deportistas	llamado a lista	**x**	5	
movilidad grandes grupos musculares	Movilidad Articular	**x**	5	
juego recreativo La lleva	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
Recorrido continuo de 3km	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			conos cintas y platillos
competencia por parejas	Velocidad	Maxima	**x**	10	
		Desplazamiento			
7.atencion a estimulos		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
movimientos adelante-atrás, derecha-izquierda	Orientación		10	escalera
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
conduccion del balon pase lago	**x**		**20**	
control - pase por parejas	**x**		**20**	balones conos y platillos
conduccion remate	**x**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	elongacion muscular por parejas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		5	charla de percepcion de la sesion	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRATES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/03/2022	**Lugar: SAN FRANCISCO**	**Municipio: GUASCA**	**Hora: 6 PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Apropiar al deportistas sobre algunos conceptos de la practiva deportiva.

Objetivo Especifico: Realizar actividades que desarrollen conceptos basicos sobre el futbol de salon.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Revisar los conceptos sobre pocisionamiento guardameta y fase defensiva

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad	x	Justicia				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			
verificacion de los deportistas	llamado a lista	**x**	5	
movilidad grandes grupos musculares	Movilidad Articular	**x**	5	
juego recreativo La lleva	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
sentadilla y estocada propio peso		Explosiva	**x**	20	
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
7.atencion a estimulos		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
derecha izquierda - adelante atrás con balon	Orientación	x	20	escalera
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
coger lanzar el balon por parejas arriba y abajo		**x**	**10**	
1 vs 2 defenza		**x**	**10**	balones conos y platillos
perdida de balon defensa rapida.		**x**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		5	elongacion muscular por parejas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5	recomendaciones para realizar en casa	

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRATES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/03/2022	**Lugar: SAN FRANCISCO**	**Municipio: GUASCA**	**Hora: 6 PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN				**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar actividades de control del movimiento a partir de los contenidos del futbol de salon

Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios basicos y especializados de capacidades condicionales y coordinativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar situaciones de juego aplicando posicionamiento en tranciciones.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
revision de asistencia	llamado a lista	**X**	5	
Rotacion flexion y extension de extremidades	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicos de coordinacion	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
carrera continua 4 km	Resistencia	Aerobica	**X**	**20**	
4.		Anaerobica			**CONOS PLATILLOS**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
elongacion muscular tren inferior		Dinamica	**X**	**10**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
Escalera y tenica de carrera	Ritmo	**X**	**20**	
	Equilibrio			
	Orientación			**CONOS PLATILLOS Y ESCALERA**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
pase primera intencion en velocidad por parejas	**X**		**20**	
1 vs 1 en ataque con remate al arco		**X**	**20**	**CONOS Y BALONES**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	**5**	Relajacion muscular auto masaje	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	**5**	charla. actitudes de un buen deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRANTES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/03/2022	**Lugar: SAN FRANCISCO**	**Municipio: GUASCA**	**Hora: 6 PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN				**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar actividades de control del movimiento a partir de los contenidos del futbol de salon

Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios basicos y especializados de capacidades condicionales y coordinativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): realizar situaciones de juego aplicando posicionamiento en tranciciones.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
revision de asistencia	llamado a lista	**X**	5	
Rotacion flexion y extension de extremidades	Movilidad Articular	**X**	5	
Ejercicos de coordinacion	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
carrera continua 4 km	Resistencia	Aerobica	**X**	**20**	
4.		Anaerobica			**CONOS PLATILLOS**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
elongacion muscular tren inferior		Dinamica	**X**	**10**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
Escalera y tenica de carrera	Ritmo	**X**	**20**	
	Equilibrio			
	Orientación			**CONOS PLATILLOS Y ESCALERA**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
pase primera intencion en velocidad por parejas	**X**		**20**	
1 vs 1 en ataque con remate al arco		**X**	**20**	**CONOS Y BALONES**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	**5**	Relajacion muscular auto masaje	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	**5**	charla. actitudes de un buen deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRANTES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/03/2022	**Lugar: SAN FRANCISCO**	**Municipio: GUASCA**	**Hora: 6 PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN				**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar actividades de control del movimiento a partir de los contenidos del futbol de salon

Objetivo Especifico: Aplicar ejercicios basicos y especializados de capacidades condicionales y coordinativas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): desarrollar cambios de sector a partir de juegos de rondos y posecion del balon

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			
revision de asistencia	llamado a lista	**X**	5	
Rotacion flexion y extension de extremidades	Movilidad Articular	**X**	5	
Juego recreativo balon mano	Calentamiento	**X**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
conduccion de balon rapida por 30 segundos		Anaerobica	**X**	**20**	**CONOS PLATILLOS y BALONES**
	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
elongacion muscular tren superior		Dinamica	**X**	**10**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
	Ritmo			
Bases inestables y trabajos a un solo pie	Equilibrio	**X**	**20**	
	Orientación			**CONOS PLATILLOS Y ESCALERA**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
rondos de cambios de posicion y 4vs1		**X**	**20**	
2vs2 posesion del balon en espacio reducido		**X**	**20**	**CONOS Y BALONES**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**X**	**5**	Relajacion muscular auto masaje	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**	**5**	charla. actitudes de un buen deportista	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRANTES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/03/2022	**Lugar: SAN FRANCISCO**	**Municipio: GUASCA**	**Hora: 6pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar las mediciones propuestas por la subgerencia tecnica					
Objetivo Especifico: Realizar a cada deportista las pruebas fisicas y atropometricas para su respectiva valoracion					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**
Preparacion y socializacion para las pruebas	Introduccion a la clase	**x**	**5**
2.	llamado a lista	**x**	**5**
	Movilidad Articular		
movimientos especificos para las pruebas	Calentamiento	**x**	**10**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

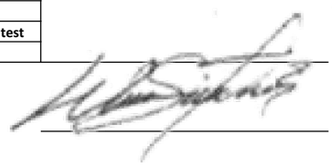
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	
1.	Fuerza	Maxima	
2.		Explosiva	
	Resistencia	Aerobica	
4.		Anaerobica	
5.	Velocidad	Maxima	
		Desplazamiento	
		Reacciòn	
8.	Flexibilidad	Estatica	
		Dinamica	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
presentacion de pruebas fisicas y antropometricas	**x**		**90**	**CONOS, PLATILLOS, METRO, TANITA,**
3.				
4.				

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**5**	**Elongacion Muscular**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	**5**	**Retroalimentacion sobre las pruebas y test**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			



FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRANTES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/03/2022	**Lugar: SAN FRANCISCO**	**Municipio: GUASCA**	**Hora: 6 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar las mediciones propuestas por la subgerencia tecnica

Objetivo Especifico: Realizar a cada deportista las pruebas fisicas y atropometricas para su respectiva valoracion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN
Preparacion y socializacion para las pruebas	Introduccion a la clase	x	5
2.	llamado a lista	x	5
	Movilidad Articular		
movimientos especificos para las pruebas	Calentamiento	x	10

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN
	Capacidad	**Manifestaciòn**		
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
		Desplazamiento		
		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
presentacion de pruebas fisicas y antropometricas	x		90	**CONOS, PLATILLOS, METRO, TANITA,**
3.				
4.				

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad
1.Estiramiento	X	5	**Elongacion Muscular**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	**Retroalimentacion sobre las pruebas y test**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRANTES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/03/2022	**Lugar: SAN FRANCISCO**	**Municipio: GUASCA**	**Hora: 6 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: WILMER GANTIVA BARRANTES			**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar las mediciones propuestas por la subgerencia tecnica

Objetivo Especifico: Realizar a cada deportista las pruebas fisicas y atropometricas para su respectiva valoracion

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
Preparacion y socializacion para las pruebas	Introduccion a la clase		**x**	**5**
2.	llamado a lista		**x**	**5**
	Movilidad Articular			
movimientos especificos para las pruebas	Calentamiento		**x**	**10**

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**				
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
presentacion de pruebas fisicas y antropometricas	**x**		**90**	**CONOS, PLATILLOS, METRO, TANITA,**
3.				
4.				

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**5**	**Elongacion Muscular**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**X**	**5**	**Retroalimentacion sobre las pruebas y test**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: WILMER GANTIVA BARRANTES

ANEXO 4 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES		MES (SEMANA S)																	
		FEBRERO	MA ZO				AB RIL				MA O					JUNI			
1	Alistamiento																		
2	Convocatoria de deportistas																		
3	Recolección de documentación																		
4	Inicio de sesiones de entrenamientos																		
5	Presentación del programa - Director																		
6	Sesiones de entrenamientos por categoría																		
7	Test y evaluación a deportistas																		
8	Evento Deportivo																		
9	Evento Recreativo Innovador																		
10	Intercambios Deportivos																		
11	Participación en Torneos Oficiales																		

Anexo 5. Certificación municipal

República de Colombia
Departamento de Cundinamarca
"Alcaldía Municipal de Guasca
2020-2023

guasca Renace
ADMINISTRACIÓN MUNICIPAL

HACE CONSTAR:

Que WILMER GANTIVA BARRANTES, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1069303432 de GUASCA presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTSAL, durante el período comprendido entre del 09 de FEBRERO y el 28 de FEBRERO de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los veintiocho (28) días del mes de Diciembre de 2022.

Oscar Mauricio Cortes Cortes
Jefe de Oficina de Juventud Deportes y Recreación

Aprobó: OSCAR MAURICIO CORTES CORTES
JEFE DE OFICINA DE JUVENTUD-DEPORTES Y RECREACION

Escaneado con CamScanner

Anexo 6. Acta reunión de presentación en el municipio en las evidencias.

NOMBRE DE LA REUNIÓN:	FECHA:	ACTA No.
PRESENTACION FORMADORES	FEB-2022	5

LUGAR	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
GUASCA CUND	5:00 PM	7:00 PM

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:

SOCIALIZAR PLAN DE TRABAJO 2022.

ORDEN DEL DIA:

- INTERVENTORIA PEDAGOGICA
- INTERVENTORIA GESTOR
- INTERVENTORIA DIRECTOR MUNICIPAL
- PRESENTACION FORMADORES

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

* SOCIALIZACION Y RECEPCION POR PARTE DEL PEDAGOGICO DEL CURSO VOLEIBOL BASICO, FUNDAMENTOS DEL 2021 Y PROYECCION 2022.
* PRESENTACION DE LAS PARTES ADMINISTRATIVA Y TECNICA QUE SE DEBEN TENER EN CUENTA POR PARTE DE LOS FORMADORES, DIRECTORES Y COORDINADORES PARA EL PROCESO LABORAL.
* PRESENTACION DE FORMADORES- WILMER GARCIA, HAROLD BARRERA, JONATHAN ZAMBRANO, ROBERTO NIÑO Y RICARDO BELTRAN.
* SOCIALIZACION DEL DIRECTOR MUNICIPAL CORTES

Escaneado con CamScanner

INDERPUNTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE PUENTE NACIONAL

COMPROMISOS ADQUIRIDOS:

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE
PUNTUALIDAD - COMPROMISO		FORMATO
SOCIALIZAR PLAN Y MALLA		
PRESENTACIÓN PERSONAL.		

ASISTENTES:

NOMBRE		FIRMA
Alex Urrego		
Harold Jesid Gamboa Camacho	OT	
José Joaquín Tambraco Castro	OT	
Prospero Niño Ruiz		
Wilmer Contreras Barrantes		
Ricardo Beltran Colmenares	OT	
Oscar Mauricio Cortes		
Ubeimar Baracaldo M		

Escaneado con CamScanner