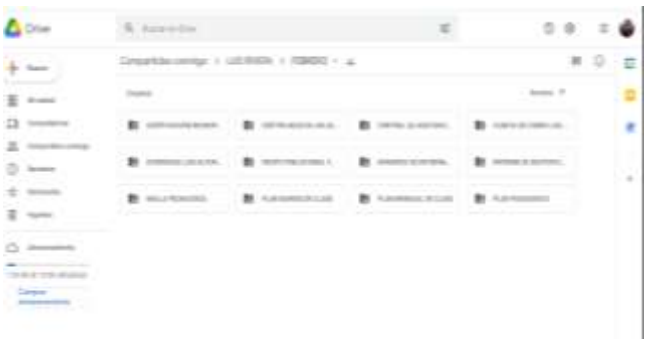
EVIDENCIAS INFORME 01 MES DE FEBRERO- CTO 738 -2022			
Nombre del contratista	LUIS ALFONSO RIVERA ORTIZ		
Número de identificación	79893345	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	10 FEBRERO 2022 AL 28 DE 2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-20220003376 31/01/2022
Objeto del 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.	 AFICHE PROMOCIONAL ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
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 ENTREGA DE MALLAS CURRICULARES Y PLAN PEDAGOGICO

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.	  DESARROLLO DE LAS SESIONES PROGRAMADAS CON LOS GRUPOS DEPORTIVOS
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACIÓN

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Diego alejandro jimenez bello	3103676936											x		x		x		x		x		x		x		x		x				8	8	0	100%
2	juan ignacio posada rojas	3212545809											x		x		x		x		x		x		x		x		x				8	8	0	100%
3	camilo alejandro gonzalez	3208456172											x		x		x		x		x		x		x		x		x				8	8	0	100%
4	santiago rojas rojas	3132243661											x		x		x		x		x		x		x		x		x				8	8	0	100%
5	yilber andres murillo	3114758447											x		x		x		0		x		x		x		x		x				8	7	1	88%
6	thiago sebastian herrera	3208241433											x		x		x		x		x		x		x		x		x				8	8	0	100%
7	daniel D'alessandrobelto	3138670456											x		x		x		x		x		x		x		x		x				8	8	0	100%
8	nicolas david castillo	3115203389											x		x		0		x		x		x		x		x		x				8	7	1	88%
9	matias yanez garcia	3122965866											x		x		x		x		x		x		x		x		x				8	8	0	100%
10	yulian esteban espinosa	3144924978											x		x		0		x		x		x		0		x		x				8	6	2	75%
11	jose miguel reyes buitrago	3202853770											x		x		x		x		x		x		0		x		x				8	7	1	88%
12	yelko reyes buitrago	3153341600											x		x		x		x		x		x		0		x		x				8	7	1	88%
13	luis torres	3203456789											x		x		x		x		x		x		x		x		x				8	8	0	100%
14	jesus garcia	3124532132											x		x		x		x		x		x		x		x		x				8	8	0	100%
15	simon pulido	3107519811											x		x		x		x		x		x		x		x		0				8	7	1	88%
16	juan andres garrido	3016606183											x		x		0		x		x		x		x		x		0				8	6	2	75%
17	samuel peña	3116223456											x		x		x		x		x		x		x		x		x				8	8	0	100%
18																																					
19																																					
20																																					

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	yesi alexrado garcia	3124738713											x		x		x		x				x			x			x					8	8	0	100%
2	samuel quiza gomez	3132067454											x		x		x		x				x			x			x					8	8	0	100%
3	jhon alexander luna garzon	3144265189											x		x		x		x				x			x			x					8	8	0	100%
4	emily luciana ruiz	3132243661											x		x		x		0				x			x			x					8	7	1	88%
5	jean paul andres vargas	3115551051											x		x		x		0				x			0			x					8	6	2	75%
6	breiner joel hernandez	3229082592											x		x		x		0				x			0			x					8	6	2	75%
7	jeronimo casas rodrigues	3145916212											x		x		x		x				x			x			x					8	8	0	100%
8	henry camilo usaquen	3142340269											x		x		x		x				x			x			x					8	8	0	100%
9	michael rene usaquen	3142340269											x		x		x		x				x			x			x					8	8	0	100%
10	nicolas villamarin	3214517291											x		x		x		x				x			x			x					8	8	0	100%
11	samuel yanez	3122965866											x		x		x		x				x			x			x					8	8	0	100%
12	juan dawid sanchez	3123340485											x		x		0		x				x			x			x					8	7	1	88%
13	juan sebastian usaquen	3142340269											x		x		0		x				x			x			x					8	7	1	88%
14	santiago novoa	3204396665											x		x		x		x				x			x			x					8	8	0	100%
15	daniel bustos	3222772190											x		x		x		x				x			x			x					8	8	0	100%
16	yolibran herrera	3208241433											x		x		x		x				x			x			x					8	8	0	100%
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	yeiner yanez	3122965866											x			x		x		x				x			x			x				8	8	0	100%
2	julian andres alvarado	3123005133											x			x		x		x				x			x			x				8	8	0	100%
3	maria luisa gomez	3117828301											x			x		x		x				x			x			x				8	8	0	100%
4	carlos julian mendoza	3108805410											x			x		x		x				x			0			x				8	7	1	88%
5	yunior yonaiber hernandez	3202324518											x			x		0		x				x			x			x				8	7	1	88%
6	karen dayana molina	3133749388											x			x		0		x				x			x			x				8	7	1	88%
7	jair jesus gomez	3117828301											x			x		x		x				x			x			x				8	8	0	100%
8	didier fernandez	3212747121											x			x		x		x				x			x			x				8	8	0	100%
9	jonathan silvien reyes	3227570474											x			x		x		x				x			x			x				8	8	0	100%
10	jonathan camacho gomez	3143249377											x			x		x		x				x			x			x				8	8	0	100%
11	juan alvarado	3102137127											x			x		x		x				x			x			x				8	8	0	100%
12	angie alvarado	3102137127											x			x		x		x				x			x			x				8	8	0	100%
13	camila bernal	3219206229											x			x		x		x				x			x			x				8	8	0	100%
14	diana conde gil	3214065221											x			x		x		x				x			x			x				8	8	0	100%
15	tatiana moreno	3203772826											x			x		x		x				x			x			x				8	8	0	100%
16	kaleth bautilio aguilelo	3223110724											x			x		x		x				x			x			x				8	8	0	100%
17	santiago rodriguez	3142612353											x			x		x		x				x			x			x				8	8	0	100%
18	maico castillo	3222751575											x			x		x		x				x			x			x				8	8	0	100%
19	julian rodriguez	3118543882											x			x		x		x				x			x			x				8	8	0	100%
20	dilan rodriguez	3132802279											x			x		x		0				x			x			x				8	7	1	88%

LISTADO DE ASISTENCIA POR GRUPOS



COBERTURA POBLACIONAL

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.	 AFICHE PROMOCIONAL DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA RESALTANDO EL LOGO DE INDEPORTES
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 FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA** **HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO** **DEPORTE / MODALIDAD:** FÚTBOL DE SALÓN **MUNICIPIO:** SUPATÁ **NOMBRE DEL FORMADOR:** LUIS ALFONSO RIVERA ORTIZ **NOMBRE MONITOR** LUIS ALFONSO RIVERA ORTIZ HORARIO DE ENTRENAMIENTOS POR CATEGORIAS  LUGAR DE ENTRENAMIENTO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 pm A 4:00 pm	GRUPO	INICICACIÓN		INICIACIÓN		INICIACIÓN			
	SEDE DE TRABAJO	POLIDEPORTIVO		POLIDEPORTIVO		POLIDEPORTIVO			
4:00 PM A 6:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			
	SEDE DE TRABAJO	POLIDEPORTIVO		POLIDEPORTIVO		POLIDEPORTIVO			
6:00 P.M. A 8:00 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	POLIDEPORTIVO		POLIDEPORTIVO		POLIDEPORTIVO			

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.	 MALLA PEDAGOGICA
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.	PLAN DIARIO POR GRUPO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA:15/02/22	**Lugar:POLIDEPORTIVO**	**Municipio: SUPATÁ**	**Hora: 2:00 A 4:00 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: luis alfonso rivera ortiz			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: capacidades motrices
Objetivo Especifico: desarrollo de habilidades para el control del cuerpo en la practica deportiva
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO campo deportivo
1. juegos de congelados con variaciones	Introduccion a la clase		5	
2. estiramiento por parejas	llamado a lista	x	5	
3. juego de lateralidad	Movilidad Articular	x	5	
4.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5. juegos de velocidad	Velocidad	Maxima			
6. acostados, boca arriba, boca abajo		Desplazamiento	x		
7. juego de ponchados		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. trabajo individual identificando el campo deportivo	Acoplamiento			
2. identificar la marcha de cada uno de los niños	Ritmo			
3. caminiar por una linea	Equilibrio			
4. identificar derecha, izquierda, arriba, abajo	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. saltar vallas	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. transpportar el balon con las diferentes partes de	x		10 minutos	
2. contacto	x			
3. patear	x		5 minutos	
4. juego			15 minutos	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			explicacion del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

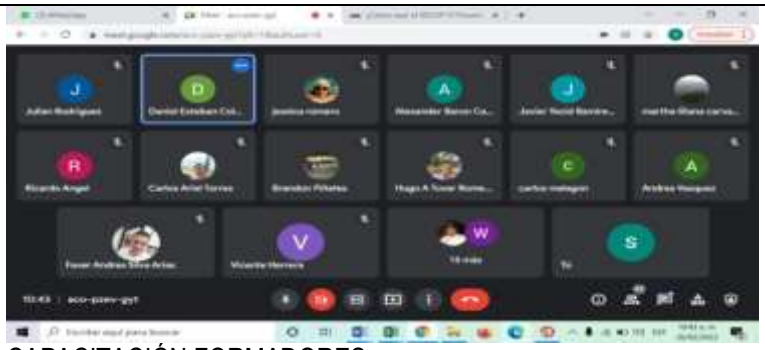
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: MARZO						**MUNICIPIO: SUPATÁ**			
LUGAR: POLIDEPORTIVO VILLA NOHORA						**HORARIO DE PRACTICA:** 2:OO A 4:00 PM			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**MARZO**		**MARZO**		**MARZO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x				x	
			RESPONSABILIDAD			x			
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN	X		X		X	
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON						
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X		X	
			RITMO	X		X		X	
			EQUILIBRIO						
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN	X		X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X	
			VELOCIDAD	X		X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X		X	
			RESISTENCIA	X		X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X		X		X	
		ELEMENTOS TÁCTICOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	INCULCAR SIEMPRE EL VALOR DI					

FIRMA FORMADOR:

SESIONES DIARIAS Y MENSUALES DEL MES DE FEBRERO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA CUMPLIENDO CON LOS ASPECTOS TECNICOS Y FISICOS.

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.	 PRUEBAS TECNICAS
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.	 ALCALDIA MUNICIPAL OFICINA DE CULTURA, RECREACION Y DEPORTE EL SUSCRITO COORDINADOR DE CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE MUNICIPAL CERTIFICA: Que el señor LUIS ALFONSO RIVERA ORTIZ identificado con cedula de cuidadania N° 79893345 de Bogotá, cumplio con el horario y entrenamientos correspondientes desde el dia 10 de al 28 de febrero, como formador deportivo de la escuela de formación en fútbol de salón. LUIS MENDOZA GARCIA Coordinador de Cultura y Deporte Municipal CERTIFICACIÓN DE CUMPLIMIENTO DE LA OFICINA DE CULTURA Y DEPORTE MUNICIPAL
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica	Se proyectó el apoyo de las actividades que se realicen en el municipio y las actividades de indeportes, en la zona del gualiva

12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 CAPACITACIÓN FORMADORES
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 entregar debidamente diligenciado cuando sean requeridos los documentos que son solicitados de la subgerencia administración y financiera
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.	 PANTALLAZO 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 entrega del informa al gestor provincial Daniel Colmenares con los avances que se obtuvieron en el mes de febrero y proyecte la entrega del informe cuando lo requiera. Cumplí con la entrega de todos los documentos requeridos por parte del gestor cuando lo indico

LUIS ALFONSO RIVERA ORTIZ
FIRMA CONTRATISTA
C.C. 79893345 BOGOTÁ.

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PROPUESTA

ESCUELA DE FORMACIÓN

DE FÚTBOL DE SALÓN EN SUPATÁ

LUIS ALFONSO RIVERA ORTIZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

2022

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto es planteado debido a que el plan de gobierno de La Gobernación de Cundinamarca se propuso avanzar hacia una educación y formación de calidad, creando espacios para la formación deportiva y la práctica de actividad física por medio de estrategias complementarias del uso del tiempo escolar y/o diario de cada niño de las sedes rurales y Urbanas de los distintos municipios del Departamento de Cundinamarca, permitiendo así, nuevas oportunidades a los niños de la comunidad Cundinamarqués, el despliegue de talentos que tienen los niños de los municipios y ayudar al desarrollo de ciudadanos integrales que reconozcan y valoren las diferentes facetas del ser (académica, deportiva y recreativa) por medio de deportes alternativos, tradicionales y la practica de la actividad física.

Es la continuación de un proyecto ya aplicado a esta población, el cual es replanteado para buscar nuevos objetivos, seguir teniendo repercusiones positivas en los niños de las sedes rurales y urbanas en el municipio de Supatá y contribuyendo al mejoramiento de la calidad de vida de las personas, al desarrollo comunitario, a la

educación ciudadana y a la convivencia pacífica por medio del deporte y la actividad física.

Por ende, este proyecto es implementado como estrategia para preservar y garantizar el fomento, promoción, protección, apoyo y asesoría al deporte de iniciación, formativo y de especialización, la actividad física, a la educación extraescolar y la recreación.

JUSTIFICACIÓN

El programa pretende fomentar hábitos de vida saludable, fortalecer en los niños y jóvenes participantes, valores esenciales para la vida moderna como la disciplina, la voluntad, el deseo permanente de superación, la sana y leal competencia, incidiendo en el mejoramiento de su calidad de vida y en la de su núcleo familiar. Es un proyecto que va más allá de lo estrictamente deportivo, que impacta positivamente en la condición humana integral, siendo un elemento vital en la educación y formación de sus participantes; además de esto aporta a que los niños pertenecientes a una EFD aprovechen de forma positiva su tiempo libre, donde allí se pretenden formar no solo deportistas sino personas con valores éticos, lo cual no solo favorece al deportista, sino a la comunidad Cundinamarqués.

Lo anterior realizado por medio del deporte, la actividad física, la recreación y de los principios básicos para el desarrollo de la condición física, también conocidos como

principios metodológicos del entrenamiento, las cuales son un conjunto de máximas y reglas de carácter genérico que rigen el proceso de desarrollo de la condición física y están fundamentados en aspectos biológicos, psicológicos y pedagógicos (Cañadas y García, 2005); relacionándolo entre sí y garantizando la aplicación correcta de todo el proceso de entrenamiento y la actividad física acorde con la edad del niño basándonos así en las etapas del desarrollo del niño.

MARCO LEGAL

Normas que rigen la actividad 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."

Decreto Ley 1228 de 1995: "Por el cual se revisa la legislación deportiva vigente y la estructura de los organismos del sector asociado con objeto de adecuarlas al contenido de la Ley 181 de 1995."

Ley 494 de 1999: "Por la cual se hacen algunas modificaciones y adiciones al Decreto-ley 1228 de

1995 y a la Ley 181 de 1995."

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.”

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.”

Ley 1445 de 2011: “Por la cual se modifica la ley 181 de 1995 y se dictan otras disposiciones”

La Ley 181 de 1995 del deporte, la recreación, y la educación física en su Artículo 1º, expresa: “Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad”.

El Artículo 3º de la misma Ley plantea que “para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores”, de los cuales se citan algunos en el orden en que aparecen:

1. Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.

2. Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones como marco idóneo para las prácticas deportivas y de recreación.

5. Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Ofrecer oportunamente la formación básica de los fundamentos de esta práctica deportiva de modo que constituya un vivero de valiosos elementos para el joven deportista en general, con el propósito de contribuir a la formación deportiva e integral.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fortalecer los centros y/o proyectos de interés del municipio de Supatá, mediante el seguimiento a los lineamientos y criterios de cada proyecto pedagógico, formativo y cultural, de manera concertada con la oficina de deporte y cultura, la comunidad y los diferentes agentes formativos y educativos.

- Mantener la participación activa en el deporte de futbol de salón, en las categorías de iniciación, fundamentación y especialización de Supatá, Cundinamarca.
- Propiciar espacios para la búsqueda e identificación de talentos deportivos, con el propósito de aumentar la participación deportiva del Municipio y apoyar a los deportistas en la búsqueda de sus objetivos deportivos.
- Crear hábitos saludables, motrices y/o deportivos.

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

Niños y niñas del municipio de Supatá, Cundinamarca, que vivan en zonas urbanas o rurales, que se encuentren vinculados a la oficina de deporte y cultura, que estén en el rango de edad comprendido entre los 6 y 17 años, para lograr así una cobertura mínima total de 45 niños beneficiados.

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

Fundamento teórico

El Fútbol de Salón, es un deporte de conjunto conformado por cinco jugadores uno de los cuales se desempeña como arquero, por su conformación y acción de juego, contribuye a la integración deportiva, recreativa y social de la persona. Es un deporte orientado con un ingrediente especial conducente a evitar la violencia (Fair play), aspecto fundamental para aumentar el grado de tolerancia y respeto a las normas sociales, su reglamento de juego exige mayor creatividad técnica y táctica por parte de jugadores y técnicos, buscando dar supremacía al juego ofensivo sobre el defensivo, con gran rapidez, por lo cual se requiere de una excelente preparación física que le permita desplazarse a gran velocidad y precisión con o sin la pelota, tema comprobado en el

desarrollo propio de las competencias y en algunos estudios. (Memorias Seminario Taller: La preparación integral en el Fútbol Sala FIFA, 2006).

Condición física

"Es aquella suma ponderada de las diferentes cualidades físicas importantes para el rendimiento y su realización a través de los atributos de la personalidad (voluntad, motivación, etc.)" (GROSSER, 1985).

Las cualidades físicas básicas - Ponderación (orden de importancia) en el fútbol sala FIFA son (Alejandro Escamez, 2008):

Resistencia (40%)

Velocidad (25 %)

Flexibilidad (20%)

Fuerza (15%)

Cualidades complementarias

Coordinación.

Equilibrio.

Cualidades derivadas

Potencia

Agilidad

Cualidades físicas y su relación con el organismo:

Sistema alimenticio (corazón) Resistencia.

Sistema de movimiento (huesos y músculos) Fuerza, Velocidad, Flexibilidad.

Sistema de dirección (sistema nervioso central) Coordinación, Equilibrio.

Tipos de resistencia

Aeróbica (Con O2) Capacidad: aeróbica (distancias largas)

Potencia: aeróbica (espacios cortos, trabajo fuerte).

Anaeróbica (Sin O2): - Láctico (duración = 20" - 1'30").

Aláctico (duración = 5" -10").

En Fútbol de Salón nos interesa el aláctico, esfuerzos muy intensos al 100 % y que duren menos de 7".

Fundamentación técnica

Concepto

Conjunto de movimientos coordinados, con el balón o sin él, mediante los cuales el deportista adquiere la fundamentación técnica que le permite alcanzar altos resultados en el Fútbol de Salón.

Clasificación

General

Especial

Individual.

Colectiva.

Formas técnicas

Movimientos sin balón: Carrera, paradas, finta, giros, cambios de dirección.

Movimientos con balón: Fundamentos.

Fundamentos

Controles: Parada, semiparada, amortiguar, interceptar, desviar.

Utilizaciones: Conducir, driblar, pasar, finalizar, proteger, rematar, portero.

Superficies de contacto

Pie: Planta, punta, empeine, borde interno y externo, talón.

Muslo.

Pecho.

Cabeza, manos, bajo vientre, canilla.

La táctica en el Futbol de Salón

Concepto

Actividad dirigida hacia el éxito óptimo, la cual se desarrolla de acuerdo a los conocimientos tácticos, habilidades técnicas, condición física, características de los deportistas, las cualidades volitivas y otros componentes.

Clases

General.

Especial.

Táctica ofensiva.

Táctica defensiva.

Principios tácticos ofensivos. Amplitud, contraataque, salida rápida, apoyos, rotaciones, demarcaciones, paredes, conservación del balón, creatividad.

Principios tácticos defensivos. Mentalidad, retardación, equilibrio.

Composición táctica

Sistema

Estrategia

Sistemas de juego

2,2 – 1,2,1 – 2,1,1 – 1,3 ó 3,1 – 4,0 – 1,1,2,1 con utilización permanente de arquero.

Formas defensivas

Diagonal, marcación hombre a hombre (fija, cambio de marca), zona, mixta, presión, 3/4 , media cancha.

Pasos para la enseñanza de la táctica

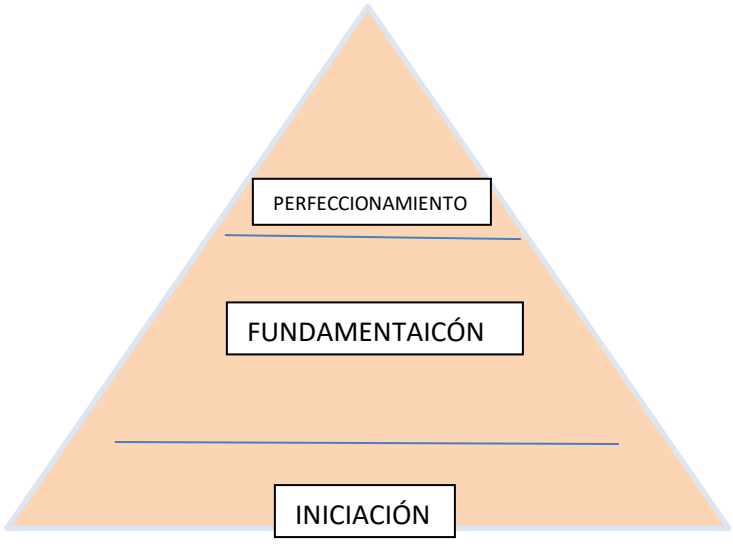
Sin adversario.

Con adversario pasivo.

Con adversario activo.

Competencia entre los mismos.

ESTRUCTURA POR NIVELES



Primera etapa: Iniciación

Así pues, la primera etapa en la vida del futbolista es la de Iniciación. Se trata de la primera toma de contacto del jugador con el balón y con el deporte en general. Por lo

tanto, es imprescindible causar una buena impresión en él, que se sienta a gusto jugando al fútbol con sus compañeros y, sobre todo, que se divierta.

Segunda etapa: Fundamentación

Sus objetivos son: El desarrollo de las más variadas formas de coordinación,

y familiarización, con los más diversos elementos y el desarrollo del pensamiento táctico

general.

Tercera etapa: Perfeccionamiento

esta etapa estará más enfocada a trabajar el aspecto táctico (posicionamiento en acciones ofensivas y defensivas). No obstante, es recomendable seguir trabajando la técnica, tanto individual como colectiva. Sin embargo, se le empezará a dar más importancia a la técnica defensiva (despejes, entradas, interceptaciones) y del portero (despejes, paradas/blocajes, desvíos), ya que ahora sí se producirá una especialización por puestos.

TEMAS Y CONTENIDO

Los temas y contenidos a tratar estarán ligados a la malla pedagógica correspondiente a cada grupo, (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento), la cual ha brindado Indeportes Cundinamarca para seguir ciertos lineamientos, los cuales se complementan con la lógica interna de cada deporte, que en este caso es el futbol de salón.

De acuerdo a lo anterior los temas y contenidos a tratar serán los siguientes:

INICIACIÓN:

1. **Motriz**
    - Motricidad Básica
2. **Física**
    - Capacidades Físicas Básicas
3. **Técnico**
    - Destrezas en el Fútbol de Salón
4. **Teórico**
    - Historia y reglas del Fútbol de Salón
5. **Psicosocial Volitivo**
    - Desarrollo cognitivo
6. **Recreación**
    - Actividades lúdicas y recreativas

FUNDAMENTACIÓN:

1. **Motriz**
    - Motricidad Básica
2. **Física**
    - Capacidades Físicas Básicas
3. **Técnico**
    - Destrezas en el Fútbol de Salón
4. **Teórico**

- Historia y reglas del Fútbol de Salón

5. **Psicosocial Volitivo**
    - Desarrollo cognitivo
6. **Recreación**
    - Actividades lúdicas y recreativas

PERFECCIONAMIENTO:

1. **Motriz**
    - Motricidad Básica
2. **Física**
    - Capacidades Físicas Básicas
3. **Técnico**
    - Destrezas en el Fútbol de Salón
4. **Táctico**
    - Sistemas de juego, rotaciones, coberturas, juego ofensivo, defensivo, etc.
5. **Teórico**
    - Historia y reglas del Fútbol de Salón
6. **Psicosocial Volitivo**
    - Desarrollo cognitivo
7. **Recreación**
    - Actividades lúdicas y recreativas

METODOLOGIA DE TRABAJO

La metodología de trabajo y/o entrenamiento serán establecidos según la población a trabajar y/o etapa de formación y apoyándome en distintos autores.

TIPOS	DEFINICIÓN	EJEMPLOS
TÉCNICA INDIVUDUAL	Acciones realizadas con el balón en beneficio propio	Control, Habilidad, Conducción, Regate, Anticipación.
TÉCNICA COLECTIVA	Acciones realizadas con el balón entre dos o más compañeros	Pase, Relevo.
TÉCNICA DEFENSIVA	Acciones sobre el balón que está en poder del adversario con el fin de apoderarse de él.	Despeje, Entrada, Anticipación.
Por medios de entrenamientos como:		
TIPOS	DEFINICIÓN	
RACIONAL	Esta acorde con las posibilidades del jugador, teniendo en cuenta su edad y nivel. Plantear un entorno adecuado al desarrollo psicomotriz. Sin mucha dificultad Realizable en % alto Apropiado al nº de jugadores Apropiado al espacio (a menor destreza mayor espacio)	
METODICO	Cuando se debe empezar a trabajar una acción técnica concreta Orden para entrenar, tiempo con cada ejercicio, cuantas sesiones trabajando la misma acción Que tipo de juegos o ejercicios según la edad.	
PROGRESIVO	De ejercicios sencillos a mayor dificultad Dentro de la mima sesión o en distintas sesiones Según la adaptación y según la etapa de formación	

Lo anterior por medio de los siguientes principios:

Principio de proximidad: Integrar la enseñanza lo más cerca posible en la situación de juego.
Principio de dirección: Tornar claros y precisos los objetivos a alcanzar.
Principio de ordenamiento:

Con el establecimiento de un orden se busca facilitar la tarea de aprendizaje de la técnica.
Principio de adecuación: Las tareas y objetivos de la enseñanza serán acordes con las necesidades del deportista.

CONTROL, **SEGUIMIENTO Y**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**

Principio de participación: El jugador es parte activa y dinámica del proceso.
Principio de espontaneidad: Cualquier proceso emprendido debe favorecer las manifestaciones naturales del jugador.
Principio de transparencia: El conocimiento aprendido debe replicarse en otras situaciones de la vida diaria.
Principio de evaluación: Con un proceso continuo de evaluación, se podrá identificar a tiempo dificultades en el proceso de aprendizaje.
Principio reflexión: Inducir al pensamiento reflexivo en el jugador como parte integral de actuar del ser humano.

EVALUACIÓNLUNES				
1	**2**	**3**	**4**	**5**
8	**9**	**10**	**11**	**12**
15. PLAN DE TRABAJO	**16**	**17** PLAN DE TRABAJO	**18** PLAN DE TRABAJO	**19** PLAN DE TRABAJO -JORNADA DE INSCRIPCIÓN PARA FUTBOL DE SALÓN TODAS LAS CATEGORIAS.
22	**23**	**24** PLAN DE TRABAJO	**25** PLAN DE TRABAJO	**26** PLAN DE TRABAJO
29	**30**	**31**		

FEBRERO

MARZO				
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
			1	**2**
5 SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**	**6**	**7** SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**	**8**	**9** SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**
12. SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**	**13**	**14** SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**	**15**	**16** SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento** **(El sábado 17 torneo de 21)**
19 (Apoyo en actividades del día del niño) SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**	**20**	**21** SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**	**22**	**23** SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento** **(Apoyo en actividades del día del niño y el sábado 24 también)**
26 SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación**	**27**	**28** SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación**	**29**	**30** SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación**

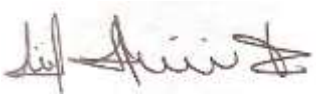
5-7pm: Perfeccionamiento		**5-7pm: Perfeccionamiento**		**5-7pm: Perfeccionamiento**

ABRIL				
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
3 SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**	**4**	**5** SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**	**6**	**7** SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**
10 SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**	**11**	**12** SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**	**13**	**14** SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**
17 SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**	**18**	**19** SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**	**20**	**21** SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**
24 SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**	**25**	**26** SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**	**27**	**28** SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**
31 SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**				

MAYO				
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
	1	**2** SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**	**3**	**4** SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**
7	**8**	**9** SESIONES DE ENTRENO.	**10**	**11** SESIONES DE ENTRENO.

		1-3pm: Iniciación **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**		**1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**
14	**15**	**16** SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**	**17**	**18** SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**
21 SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**	**22**	**23** SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**	**24**	**25** SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**
28 SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**	**29**	**30** SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**		

JUNIO				
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
			1	**2**
5	**6**	**7** SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**	**8**	**9** SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**
12. SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**	**13**	**14** SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**	**15**	**16** SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**
19 SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**	**20**	**21** SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**	**22**	**23** SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**
26 SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**	**27**	**28** SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**	**29**	**30** SESIONES DE ENTRENO. **1-3pm: Iniciación** **3-5pm: Fundamentación** **5-7pm: Perfeccionamiento**



LUIS ALFONSO RIVERA ORTIZ
C.C: 79.893.3345 Bogotá D C

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Coordinar eficazmente diferentes movimientos corporales parciales, movimientos aislados o fases de movimientos ligados al deporte
						RITMO	Alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia
						EQUILIBRIO	Mantener el cuerpo en estado de equilibrio o de recuperarlo después de movimientos o cambios posicionales amplios y veloces
						ORIENTACION	Mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo
						DIFERENCIACION	Expresar una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento o entre los movimientos de diferentes partes del cuerpo
						REACCIÓN	Proponer y ejecutar rápidamente acciones motrices adecuadas a las demandas de la situación de juego concreta como respuesta a un estímulo propio o del entorno
						ADAPTACIÓN	Adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva situación.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Corregir errores posturales y de tecnica
						CORRER	Corregir errores posturales y de tecnica
						SALTAR	Corregir errores posturales y de tecnica
						ATRAPAR	Corregir errores posturales y de tecnica
						RODAR	Corregir errores posturales y de tecnica
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA-RESISTENCIA	Mejorar la fuerza-resistencia por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
						FUERZA-EXPLOSIVA	Mejorar la fuerza-Explosiva por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
						FUERZA-VELOCIDAD	Mejorar la fuerza-Velocidad por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
						FUERZA REACTIVO-ELASTICA	Mejorar la fuerza-reactivo-elastica por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento y tambien para evitar lesiones.
				2	RESISTENCIA	AEORBICA	Mejorar la resistencia-aerobica por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento. La cual nos permitira obtener mejores resultados deportivos y de toma de decisiones
						ANAEROBICA	Mejorar la resistencia-anaerobica por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD DE REACCIÓN	Mejorar la velocidad de reacción por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento. (ayudará a hacer la diferencia en partidos muy cerrados)
						VELOCIDAD DE ACCIÓN	Mejorar la velocidad de acción por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva de manera individual y colectiva, la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
						VELOCIDAD DE RESISTENCIA	Mejorar la velocidad-resistencia por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	Mejorar la flexibilidad general por medio de trabajos al inicio de la sesion, la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
						ESPECIFICA	Mejorar la flexibilidad especifica por medio de estiramientos estaticos y evitar así lesiones y tener mejor recuperación. lamejora se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	LARGO	Mejorar la precision de pases largos, crear contra ataques efectivos, salir de presión
						CORTO	Buscar apoyos cercanos pero con mejor visio y para realizar posteriormente movimientos de desmarque.
						SUPERFICIES DE CONTACTO	Realiza pases con las diferentes superficies de contacto de manera eficaz.
						PASE HACIA ATRÁS	Saber en que momento se debe hacer un pase hacia atrás para conservar la posesion del balón, iniciar una jugada, salir de presión
						PASE DE PARED	Realiza un pase y realiza un movimiento para ser opción clara de pase nuevamente
				2	CONTROL	PARADA	Lograr recibir el balon con la plata del pie y dejarlo totalmente quieto
						SEMIPARADA	Logra recibir el balon y lo deja un poco en movimiento
						AMORTIGUAMIENTO	Lograr desacelerar un balón aéreo con el objetivo de bajarlo controlado y poderlo poseer en el pie.
						CONTROL ORIENTADO	Lograr recibir el balón y mediante el control orientar el balón para encadenar con la siguiente acción técnico-táctica deseada.
				3	REMATE	DE ACUERDO A LA SUPERFICIE DE GOLPEO	Actuar de manera acertada sobre la manera en que se debe golpear el balón según la circunstancia.
						BALÓN EN MOVIMIENTO	Desarrollar en el niño-joven la finalización de una jugada ofensiva enviando el balón al arco rival con la intención de anotar gol.
						DE ACUERDO A LA ALTURA DEL BALÓN	Saber ubicarse temporo-espacialmente y ejecutar una acción motriz eficaz para patear el balón en la dirección de gol.
						1 VS 1	Intentar diferentes técnicas de dribling
						1 VS 2	focalizar la atención en los tiempos de desmarque del compañero y los movimientos del rival para una toma de decision eficaz
				4	MOVILIDAD	DESMARQUES	Saber buscar progresión en el ataque por medio de la ocupación de espacios libres.
						APOYOS	Brindar la posibilidad de progresar en el ataque siendo un apoyo para el compañero que posee el movil
						CAMBIOS DE RITMO	Comprender el juego y el momento exacto en los que se deben hacer cambios de ritmo a nivel individual o colectivo para ser superior en ciertas circunstancias del juego
						CAMBIOS DE DIRECCIÓN	Comprender el juego para saber cuando realizar un cambio de dirección del juego o de el mismo y sin balón para confundir al rival.
				5	DOMINIO DEL BALÓN	FINTA	Saber cual finta hacer en determinada circunstancia
						CONDUCCIÓN	Logra conducir el baón en distintas velocidades sin perder el control y el foco en los tiempos de desmarque del compañero
		TACTICO		1	SISTEMAS	DOS-DOS	Identifica el sistema 2-2, sabe las funciones generales y especificas a desarrollar en cada posicion y entiende con que finalidad se usa este sistema
						UNO-DOS-UNO	Identifica el sistema 1-2-1, sabe las funciones generales y especificas a desarrollar en cada posicion y entiende con que finalidad se usa este sistema
						UNO-TRES	Identifica el sistema 1-3, sabe las funciones generales y especificas a desarrollar en cada posicion y entiende con que finalidad se usa este sistema
						CUATRO-CERO	Identifica el sistema 4-0, sabe las funciones generales y especificas a desarrollar en cada posicion y entiende con que finalidad se usa este sistema
						UNO-UNO-DOS-UNO	Identifica el sistema 1-1-2-1, sabe las funciones generales y especificas a desarrollar en cada posicion y entiende con que finalidad se usa este sistema y el rol del arquero en este sistema.
				2	FASE OFENSIVA	CONTROL	Lograr una ejecución eficiente y eficaz la cual tambien se fundamenta en la movilidad permanente de todos
						MOVILIDAD	El deportista debe ser capaz de interpretar los movimientos que debe realizar con o sin balón ya que esta es la base y comienzo para desorganizar la acción defensiva del rival
						PENETRACIÓN	Promover la dinámica ofensiva en dirección vertical, por medio de acciones individuales o colectivas
						IMPROVISACIÓN	El deportista logra adaptarse a las situaciones, sean negativas o positivas, que se presentan durante el transcurso del partido

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Coordinar eficazmente diferentes movimientos corporales parciales, movimientos aislados o fases de movimientos ligados al deporte
						RITMO	Alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia
						EQUILIBRIO	Mantener el cuerpo en estado de equilibrio o de recuperarlo después de movimientos o cambios posicionales amplios y veloces
						ORIENTACION	Mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo
						DIFERENCIACION	Expresar una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento o entre los movimientos de diferentes partes del cuerpo
						REACCIÓN	Proponer y ejecutar rápidamente acciones motrices adecuadas a las demandas de la situación de juego concreta como respuesta a un estímulo propio o del entorno
						ADAPTACIÓN	Adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva situación.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Corergir errores posturales y de tecnica
						CORRER	Corregir errores posturales y de tecnica
						SALTAR	Corregir errores posturales y de tecnica
						ATRAPAR	Corregir errores posturales y de tecnica
						RODAR	Corergir errores posturales y de tecnica
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA-RESISTENCIA	Mejorar la fuerza-resistencia por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
						FUERZA-EXPLOSIVA	Mejorar la fuerza-Explosiva por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
						FUERZA-VELOCIDAD	Mejorar la fuerza-Velocidad por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
						FUERZA REACTIVO-ELASTICA	Mejorar la fuerza-reactivo-elastica por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento y tambien para evitar lesiones.
				2	RESISTENCIA	AEORBICA	Mejorar la resistencia-aerobica por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento. La cual nos permitira obtener mejores resultados deportivos y de toma de decisiones
						ANAEROBICA	Mejorar la resistencia-anaerobica por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD DE REACCIÓN	Mejorar la velocidad de reacción por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento. (ayudará a hacer la diferencia en partidos muy cerrados)
						VELOCIDAD DE ACCIÓN	Mejorar la velocidad de acción por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva de manera individual y colectiva, la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
						VELOCIDAD DE RESISTENCIA	Mejorar la velocidad-resistencia por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	Mejorar la flexibilidad general por medio de trabajos al inicio de la sesion, la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
						ESPECIFICA	Mejorar la flexibilidad especifica por medio de estiramientos estaticos y evitar así lesiones y tener mejor recuperación. lamejora se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	LARGO	Mejorar la precision de pases largos, crear contra ataques efectivos, salir de presión
						CORTO	Buscar apoyos cercanos pero con mejor visio y para realizar posteriormente movimientos de desmarque.
						SUPERFICIES DE CONTACTO	Realiza pases con las diferentes superficies de contacto de manera eficaz.
						PASE HACIA ATRÁS	Saber en que momento se debe hacer un pase hacia atrás para conservar la posesion del balón, iniciar una jugada, salir de presión
						PASE DE PARED	Realiza un pase y realiza un movimiento para ser opción clara de pase nuevamente
				2	CONTROL	PARADA	Lograr recibir el balon con la plata del pie y dejarlo totalmente quieto
						SEMIPARADA	Logra recibir el balon y lo deja un poco en movimiento
						AMORTIGUAMIENTO	Lograr desacelerar un balón aéreo con el objetivo de bajarlo controlado y poderlo poseer en el pie.
						CONTROL ORIENTADO	Lograr recibir el balón y mediante el control orientar el balón para encadenar con la siguiente acción técnico-táctica deseada.
				3	REMATE	DE ACUERDO A LA SUPERFICIE DE GOLPEO	Actuar de manera acertada sobre la manera en que se debe golpear el balón según la circunstancia.
						BALÓN EN MOVIMIENTO	Desarrollar en el niño-joven la finalización de una jugada ofensiva enviando el balón al arco rival con la intención de anotar gol.
						DE ACUERDO A LA ALTURA DEL BALÓN	Saber ubicarse temporo-espacialmente y ejecutar una acción motriz eficaz para patear el balón en la dirección de gol.
						1 VS 1	Intentar diferentes técnicas de dribling
						1 VS 2	focalizar la atención en los tiempos de desmarque del compañero y los movimientos del rival para una toma de decision eficaz
				4	MOVILIDAD	DESMARQUES	Saber buscar progresión en el ataque por medio de la ocupación de espacios libres.
						APOYOS	Brindar la posibilidad de progresar en el ataque siendo un apoyo para el compañero que posee el movil
						CAMBIOS DE RITMO	Comprender el juego y el momento exacto en los que se deben hacer cambios de ritmo a nivel individual o colectivo para ser superior en ciertas circunstancias del juego
						CAMBIOS DE DIRECCIÓN	Comprender el juego para saber cuando realizar un cambio de dirección del juego o de el mismo y sin balón para confundir al rival.
				5	DOMINIO DEL BALÓN	FINTA	Saber cual finta hacer en determinada circunstancia
						CONDUCCIÓN	Logra conducir el baón en distintas velocidades sin perder el control y el foco en los tiempos de desmarque del compañero
						DOS-DOS	Identifica el sistema 2-2, sabe las funciones generales y especificas a desarrollar en cada posicion y entiende con que finalidad se usa este sistema
						UNO-DOS-UNO	Identifica el sistema 1-2-1, sabe las funciones generales y especificas a desarrollar en cada posicion y entiende con que finalidad se usa este sistema
							Identifica el sistema 1-3, sabe las funciones generales y especificas a

"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 ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Coordinar eficazmente diferentes movimientos corporales parciales, movimientos aislados o fases de movimientos ligados al deporte
						RITMO	Alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia
						EQUILIBRIO	Mantener el cuerpo en estado de equilibrio o de recuperarlo después de movimientos o cambios posicionales amplios y veloces
						ORIENTACION	Mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo
						DIFERENCIACION	Expresar una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento o entre los movimientos de diferentes partes del cuerpo
						REACCIÓN	Proponer y ejecutar rápidamente acciones motrices adecuadas a las demandas de la situación de juego concreta como respuesta a un estímulo propio o del entorno
						ADAPTACIÓN	Adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva situación.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	
						CORRER	
						SALTAR	Enseñar y corregir los patrones basicos de movimiento para realizar un salto de manera eficaz
						ATRAPAR	Se orienta temporo-espacialmente para atrapar con eficacia el objeto independientemente de su tamaño
						RODAR	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA-RESISTENCIA	Mejorar la fuerza-resistencia por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
						FUERZA-EXPLOSIVA	Mejorar la fuerza-Explosiva por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
						FUERZA-VELOCIDAD	Mejorar la fuerza-Velocidad por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
						FUERZA REACTIVO-ELASTICA	Mejorar la fuerza-reactivo-elastica por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento y tambien para evitar lesiones.
				2	RESISTENCIA	AEORBICA	Mejorar la resistencia-aerobica por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento. La cual nos permitira obtener mejores resultados deportivos y de toma de decisiones
						ANAEROBICA	Mejorar la resistencia-anaerobica por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD DE REACCIÓN	Mejorar la velocidad de reacción por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento. (ayudará a hacer la diferencia en partidos muy cerrados)
						VELOCIDAD DE ACCIÓN	Mejorar la velocidad de acción por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva de manera individual y colectiva, la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
						VELOCIDAD DE RESISTENCIA	Mejorar la velocidad-resistencia por medio de trabajos relacionados con la disciplina deportiva la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	Mejorar la flexibilidad general por medio de trabajos al inicio de la sesion, la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
						ESPECIFICA	Mejorar la flexibilidad especifica por medio de estiramientos estaticos y evitar así lesiones y tener mejor recuperación. lamejora se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	LARGO	Mejorar la precision de pases largos, crear contra ataques efectivos, salir de presión
						CORTO	Buscar apoyos cercanos pero con mejor visio y para realizar posteriormente movimientos de desmarque.
						SUPERFICIES DE CONTACTO	Realiza pases con las diferentes superficies de contacto de manera eficaz.
						PASE HACIA ATRÁS	Saber en que momento se debe hacer un pase hacia atrás para conservar la posesion del balón, iniciar una jugada, salir de presión
						PASE DE PARED	Realiza un pase y realiza un movimiento para ser opción clara de pase nuevamente
				2	CONTROL	PARADA	Lograr recibir el balon con la plata del pie y dejarlo totalmente quieto
						SEMIPARADA	Logra recibir el balon y lo deja un poco en movimiento
						AMORTIGUAMIENTO	Lograr desacelerar un balón aéreo con el objetivo de bajarlo controlado y poderlo poseer en el pie.
						CONTROL ORIENTADO	Lograr recibir el balón y mediante el control orientar el balón para encadenar con la siguiente acción técnico-táctica deseada.
				3	REMATE	DE ACUERDO A LA SUPERFICIE DE GOLPEO	Actuar de manera acertada sobre la manera en que se debe golpear el balón según la circunstancia.
						BALÓN EN MOVIMIENTO	Desarrollar en el niño-joven la finalización de una jugada ofensiva enviando el balón al arco rival con la intención de anotar gol.
						DE ACUERDO A LA ALTURA DEL BALÓN	Saber ubicarse temporo-espacialmente y ejecutar una acción motriz eficaz para patear el balón en la dirección de gol.
						1 VS 1	Intentar diferentes técnicas de dribling
						1 VS 2	focalizar la atención en los tiempos de desmarque del compañero y los movimientos del rival para una toma de decision eficaz
						DESMARQUES	Saber buscar progresión en el ataque por medio de la ocupación de espacios libres.
						APOYOS	Brindar la posibilidad de progresar en el ataque siendo un apoyo

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Coordinar eficazmente diferentes movimientos corporales parciales, movimientos aislados o fases de movimientos ligados al deporte
						RITMO	Alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia
						EQUILIBRIO	Mantener el cuerpo en estado de equilibrio o de recuperarlo después de movimientos o cambios posicionales amplios y veloces
						ORIENTACION	Mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo
						DIFERENCIACION	Expresar una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento o entre los movimientos de diferentes partes del cuerpo
						REACCIÓN	Proponer y ejecutar rápidamente acciones motrices adecuadas a las demandas de la situación de juego concreta como respuesta a un estímulo propio o del entorno
						ADAPTACIÓN	Adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva situación.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Mejoramiento de la tecnica de marcha
						CORRER	Mejorar los patrones de carrera
						SALTAR	Enseñar y corregir los patrones basicos de movimiento para realizar un salto de manera eficaz
						ATRAPAR	Se orienta temporo-espacialmente para atrapar con eficacia el objeto independientemente de su tamaño
						RODAR	Lograr que toda la estructura corporal trabaje como unidad
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	PROPIOCEPCIÓN	Aumentar la capacidad para mantener el equilibrio, mantener la capacidad de control y tensión muscular
						PREVENCIÓN DE LESIONES	Educar a los niños a hacer trabajos de prevención de lesiones como el de FIFA KIDS
						TRABAJOS SIN CARGA EXTERNA	Fortalecer los grupos musculares
				2	RESISTENCIA	AEORBICA	Mejorar la resistencia-aerobica por medio de trabajos relacionados con el deporte y actividades recreo-deportivas
						ANAEROBICA	Mejorar la resistencia-anaerobicapor medio de trabajos relacionados con el deporte y actividades recreo-deportivas
				3	VELOCIDAD	VELOCIDAD DE REACCIÓN	Mejorar la velocidad de reacciónpor medio de trabajos relacionados con el deporte y actividades recreo-deportivas
						VELOCIDAD DE ACCIÓN	Mejorar la velocidad de acciónpor medio de trabajos relacionados con el deporte y actividades recreo-deportivas
						VELOCIDAD DE RESISTENCIA	Mejorar la velocidad-resistenciapor medio de trabajos relacionados con el deporte y actividades recreo-deportivas
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	Mejorar la flexibilidad general por medio de trabajos al inicio de la sesion, la cual se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
						ESPECIFICA	Mejorar la flexibilidad especifica por medio de estiramientos estaticos y evitar así lesiones y tener mejor recuperación. La mejora se evidenciara por medio de la evaluación, control y seguimiento.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	SUPERFICIES DE CONTACTO	Realiza pases con las diferentes superficies de contacto de manera eficaz.
						LARGO	Mejorar la precision de pases largos, crear contra ataques efectivos, salir de presión
						CORTO	Buscar apoyos cercanos pero con mejor visio y para realizar posteriormente movimientos de desmarque.
				2	CONTROL	PARADA	Lograr recibir el balon con la plata del pie y dejarlo totalmente quieto
						SEMIPARADA	Logra recibir el balon y lo deja un poco en movimiento
						AMORTIGUAMIENTO	Lograr desacelerar un balón aéreo con el objetivo de bajarlo controlado y poderlo poseer en el pie.
						CONTROL ORIENTADO	Lograr recibir el balón y mediante el control orientar el balón para encadenar con la siguiente acción técnico-táctica deseada.
				3	REMATE	BALÓN PARADO	Realiza ejecuciones de golpeo del balón con la superficie correcta según la situación
						BALÓN EN MOVIMIENTO	Desarrollar en el niño-joven la finalización de una jugada ofensiva enviando el balón al arco rival con la intención de anotar gol.
				4	CONDUCCIÓN	OBSTACULOS	Lograr avanzar con el balon eludiendo obstaculos o adversarios
						SIN OBSTACULOS	El niño logra conducir el balón en distintas velocidades sin perder el control del movil
				5	MOVILIDAD	DESMARQUES	Saber buscar progresión en el ataque por medio de la ocupación de espacios libres.
						APOYOS	Brindar la posibilidad de progresar en el ataque siendo un apoyo para el compañero que posee el movil
				1	HISTORIA DEL DEPORTE	ACONTECIMIENTOS RELEVANTES	Reconocen los hechos historicos del futbol sala, como su año de creación, lugar, etc, cambios que ha tenido el deporte desde su cración
						DIFERENCIAS CON MODALIDADES	Logra diferenciar el futbol sala del futbol de salón.

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	4		4												4
7 AÑOS	6														6
8 AÑOS	2		2												2
9 AÑOS															0
10 AÑOS	3														3
11 AÑOS	6														6
12 AÑOS	4		17												4
13 AÑOS		4				4									4
14 AÑOS	4														4
15 AÑOS	6														6
16 AÑOS															0
17 AÑOS	10	4		8	4										14
TOTALES	53														53



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: MARZO					**MUNICIPIO: SUPATÁ**			
LUGAR: POLIDEPORTIVO VILLA NOHORA					**HORARIO DE PRACTICA:** 2:OO A 4:00 PM			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**MARZO**		**MARZO**		**MARZO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x				x
			RESPONSABILIDAD			x		
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO					
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN	X		X		X
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X
			CALENTAMIENTO	X		X		X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X		X
			RITMO	X		X		X
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN	X		X		X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X
			VELOCIDAD	X		X		X
			FLEXIBILIDAD	X		X		X
			RESISTENCIA	X		X		X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X		X		X
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	INCULCAR SIEMPRE EL VALOR DE				

FIRMA FORMADOR:



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

						MUNICIPIO: SUPATÁ		
L	**...IDEPORTIVO VILLA NOHORA**					**HORARIO DE PRACTICA:** 4:00 A 6:00 PM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**MARZO**		**MARZO**		**MARZO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x				x	
			RESPONSABILIDAD			x			
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN	X		X		X	
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON						
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X		X	
			RITMO	X		X		X	
			EQUILIBRIO						
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN	X		X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X	
			VELOCIDAD	X		X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X		X	
			RESISTENCIA	X		X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X		X		X	
		ELEMENTOS TACTICOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X	
			LA CLASE	INCULCAR SIEMPRE EL VALOR DE					

FIRMA FORMADOR:



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

						MUNICIPIO: SUPATÁ		
L	**...IDEPORTIVO VILLA NOHORA**					**HORARIO DE PRACTICA:** 6:00 A 8:00 PM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**MARZO**		**MARZO**		**MARZO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x				x	
			RESPONSABILIDAD			x			
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN	X		X		X	
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON						
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X		X	
			RITMO	X		X		X	
			EQUILIBRIO						
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN	X		X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X	
			VELOCIDAD	X		X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X		X	
			RESISTENCIA	X		X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X		X		X	
		ELEMENTOS TACTICOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X	
			LA CLASE	INCULCAR SIEMPRE EL VALOR DE					

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA:15/02/22	**Lugar:POLIDEPORTIVO**	**Municipio: SUPATÁ**	**Hora: 2:00 A 4:00 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: luis alfonso rivera ortiz			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: capacidades motrices					
Objetivo Especifico: desarrollo de habilidades para el control del cuerpo en la practica deportiva					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO campo deportivo
1. juegos de congelados con variaciones	Introduccion a la clase		5	
2. estiramiento por parejas	llamado a lista	x	5	
3. juego de lateralidad	Movilidad Articular	x	5	
4.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5. juegos de velocidad	Velocidad	Maxima			
6. acostados, boca arriba, boca abajo		Desplazamiento	x		
7. juego de ponchados		Reacciòn	x		
8.		Estatica	x		
9.	Flexibilidad	Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. trabajo individual identificando el campo deportivo	Acoplamiento			
2. identificar la marcha de cada uno de los niños	Ritmo			
3. caminiar por una linea	Equilibrio			
4. identificar derecha, izquierda, arriba, abajo	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. saltar vallas	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. transpportar el balon con las diferentes partes de	x		10 minutos	
2. contacto	x			
3. patear	x		5 minutos	
4. juego			15 minutos	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			explicacion del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA: 15/02/22	**Lugar:POLIDEPORTIVO**	**Municipio: SUPATÁ**	**Hora: 2:00 A 4:00 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: luis alfonso rivera ortiz			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: capacidades motrices					
Objetivo Especifico: desarrollo de habilidades para el control del cuerpo en la practica deportiva					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO campo deportivo
1. juegos de congelados con variaciones	Introduccion a la clase		5	
2. estiramiento por parejas	llamado a lista	**x**	5	
3. juego de lateralidad	Movilidad Articular	**x**	5	
4.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5. juegos de velocidad	Velocidad	Maxima			
6. acostados, boca arriba, boca abajo		Desplazamiento	**x**		
7. juego de ponchados		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. trabajo individual identificando el campo	Acoplamiento			
2. identificar la marcha de cada uno de los niños	Ritmo			
3. caminiar por una linea	Equilibrio			
4. identificar derecha, izquierda, arriba, abajo	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. saltar vallas	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. transpportar el balon con las diferentes partes de	**x**		**10 minutos**	
2. contacto	**x**			
3. patear	**x**		**5 minutos**	
4. juego			**15 minutos**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			explicacion del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



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

FECHA: 17/02/22	**Lugar:POLIDEPORTIVO**	**Municipio: SUPATÁ**	**Hora: 2:00 A 4:00 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: luis alfonso rivera ortiz			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: capacidades motrices

Objetivo Especifico: desarrollo de habilidades para el control del cuerpo en la practica deportiva

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO campo deportivo
1. juegos de congelados con variaciones	Introduccion a la clase		5	
2. estiramiento por parejas	llamado a lista	x	5	
3. juego de lateralidad	Movilidad Articular	x	5	
4.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5. juegos de velocidad	Velocidad	Maxima			
6. acostados, boca arriba, boca abajo		Desplazamiento	x		
7. juego de ponchados		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. trabajo individual identificando el campo	Acoplamiento			
2. identificar la marcha de cada uno de los niños	Ritmo			
3. caminiar por una linea	Equilibrio			
4. identificar derecha, izquierda, arriba, abajo	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. saltar vallas	Patrones Basicos de Movimiento			

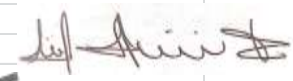
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. transpportar el balon con las diferentes partes de	x		10 minutos	
2. contacto	x			
3. patear	x		5 minutos	
4. juego			15 minutos	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			explicacion del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:







GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

FECHA: 19/02/22	**LUGAR: POLIDEPORTIVO**	**Municipio: SUPATÁ**	**Hora: 2:00 A 4:00 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: luis alfonso rivera ortiz			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: capacidades motrices					
Objetivo Especifico: desarrollo de habilidades para el control del cuerpo en la practica deportiva					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO campo deportivo**
1. juegos de congelados con variaciones	Introduccion a la clase		5	
2. estiramiento por parejas	llamado a lista	**x**	5	
3. juego de lateralidad	Movilidad Articular	**x**	5	
4.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5. juegos de velocidad	Velocidad	Maxima			
6. acostados, boca arriba, boca abajo		Desplazamiento	**x**		
7. juego de ponchados		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. trabajo individual identificando el campo	Acoplamiento			
2. identificar la marcha de cada uno de los niños	Ritmo			
3. caminiar por una linea	Equilibrio			
4. identificar derecha, izquierda, arriba, abajo	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. saltar vallas	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. transpportar el balon con las diferentes partes de	**x**		**10 minutos**	
2. contacto	**x**			
3. patear	**x**		**5 minutos**	
4. juego			**15 minutos**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento			volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			explicacion del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio: SUPATÁ	Hora: 2:00 A 4:00 PM	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: luis alfonso rivera ortiz			N° de deportistas: 17		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: capacidades motrices

Objetivo Especifico: desarrollo de habilidades para el control del cuerpo en la practica deportiva

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO campo deportivo
1. juegos de congelados con variaciones	Introduccion a la clase		5	
2. estiramiento por parejas	llamado a lista	x	5	
3. juego de lateralidad	Movilidad Articular	x	5	
4.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5. juegos de velocidad	Velocidad	Maxima			
6. acostados, boca arriba, boca abajo		Desplazamiento	x		
7. juego de ponchados		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. trabajo individual identificando el campo	Acoplamiento			
2. identificar la marcha de cada uno de los niños	Ritmo			
3. caminiar por una linea	Equilibrio			
4. identificar derecha, izquierda, arriba, abajo	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. saltar vallas	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. transpportar el balon con las diferentes partes de	x		10 minutos	
2. contacto	x			
3. patear	x		5 minutos	
4. juego			15 minutos	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			explicacion del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio: SUPATÁ	Hora: 2:00 A 4:00 PM	N° de sesión: 6	N° de semana: 2
Nombre del Formador: luis alfonso rivera ortiz			N° de deportistas: 17		Edades: 6 a 8 años

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: capacidades motrices

Objetivo Especifico: desarrollo de habilidades para el control del cuerpo en la practica deportiva

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO campo deportivo
1. juegos de congelados con variaciones	Introduccion a la clase		5	
2. estiramiento por parejas	llamado a lista	x	5	
3. juego de lateralidad	Movilidad Articular	x	5	
4.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5. juegos de velocidad	Velocidad	Maxima			
6. acostados, boca arriba, boca abajo		Desplazamiento	x		
7. juego de ponchados		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. trabajo individual identificando el campo	Acoplamiento			
2. identificar la marcha de cada uno de los niños	Ritmo			
3. caminiar por una linea	Equilibrio			
4. identificar derecha, izquierda, arriba, abajo	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. saltar vallas	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. transpportar el balon con las diferentes partes de	x		10 minutos	
2. contacto	x			
3. patear	x		5 minutos	
4. juego			15 minutos	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			explicacion del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio: SUPATÁ	Hora: 2:00 A 4:00 PM	N° de sesión: 7	N° de semana: 2
Nombre del Formador: luis alfonso rivera ortiz			N° de deportistas: 17		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: capacidades motrices

Objetivo Especifico: desarrollo de habilidades para el control del cuerpo en la practica deportiva

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO campo deportivo
1. juegos de congelados con variaciones	Introduccion a la clase		5	
2. estiramiento por parejas	llamado a lista	x	5	
3. juego de lateralidad	Movilidad Articular	x	5	
4.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5. juegos de velocidad	Velocidad	Maxima			
6. acostados, boca arriba, boca abajo		Desplazamiento	x		
7. juego de ponchados		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. trabajo individual identificando el campo	Acoplamiento			
2. identificar la marcha de cada uno de los niños	Ritmo			
3. caminiar por una linea	Equilibrio			
4. identificar derecha, izquierda, arriba, abajo	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. saltar vallas	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. transpportar el balon con las diferentes partes de	x		10 minutos	
2. contacto	x			
3. patear	x		5 minutos	
4. juego			15 minutos	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			explicacion del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio: SUPATÁ	Hora: 4:00 a 6:00 PM	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: luis alfonso rivera ortiz			N° de deportistas: 16		Edades: 9 a 14 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: el pase

Objetivo Especifico: desarrollar efectividad en los pases

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO campo deportivo
1. juegos de congelados con variaciones	Introduccion a la clase		5	
2. estiramiento por parejas	llamado a lista	x	5	
3. juego de lateralidad	Movilidad Articular	x	5	
4.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. saltos en vallas	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. desplazamientos	Resistencia	Aerobica			
4. piques cortos		Anaerobica	x		
5. juegos de velocidad	Velocidad	Maxima			
6. acostados, boca arriba, boca abajo		Desplazamiento	x		
7. juego de ponchados		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. trabajo individual identificando el campo	Acoplamiento			
2. identificar la marcha de cada uno de los niños	Ritmo			
3. caminiar por una linea	Equilibrio			
4. identificar derecha, izquierda, arriba, abajo	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. saltar vallas	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. transpportar el balon con las diferentes partes de	x		10 minutos	
2. contacto	x			
3. patear	x		5 minutos	
4. juego			15 minutos	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			explicacion del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha	**Lugar:POLIDEPORTIVO**	**Municipio: SUPATÁ**	**Hora: 4:00 a 6:00 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: luis alfonso rivera ortiz			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 9 a 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: el pase

Objetivo Especifico: desarrollar efectividad en los pases

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO campo deportivo
1. juegos de congelados con variaciones	Introduccion a la clase		5	
2. estiramiento por parejas	llamado a lista	x	5	
3. juego de lateralidad	Movilidad Articular	x	5	
4.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. saltos en vallas	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. desplazamientos	Resistencia	Aerobica			
4. piques cortos		Anaerobica	x		
5. juegos de velocidad	Velocidad	Maxima			
6. acostados, boca arriba, boca abajo		Desplazamiento	x		
7. juego de ponchados		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. trabajo individual identificando el campo	Acoplamiento			
2. identificar la marcha de cada uno de los niños	Ritmo			
3. caminiar por una linea	Equilibrio			
4. identificar derecha, izquierda, arriba, abajo	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. saltar vallas	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. transpportar el balon con las diferentes partes de	x		10 minutos	
2. contacto	x			
3. patear	x		5 minutos	
4. juego			15 minutos	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			explicacion del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio: SUPATÁ	Hora: 4:00 a 6:00 PM	N° de sesión: 3	N° de semana: 1
Nombre del Formador: luis alfonso rivera ortiz			N° de deportistas: 16		Edades: 9 a 14 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: el pase

Objetivo Especifico: desarrollar efectividad en los pases

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO campo deportivo
1. juegos de congelados con variaciones	Introduccion a la clase		5	
2. estiramiento por parejas	llamado a lista	x	5	
3. juego de lateralidad	Movilidad Articular	x	5	
4.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. saltos en vallas	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. desplazamientos	Resistencia	Aerobica			
4. piques cortos		Anaerobica	x		
5. juegos de velocidad	Velocidad	Maxima			
6. acostados, boca arriba, boca abajo		Desplazamiento	x		
7. juego de ponchados		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. trabajo individual identificando el campo	Acoplamiento			
2. identificar la marcha de cada uno de los niños	Ritmo			
3. caminiar por una linea	Equilibrio			
4. identificar derecha, izquierda, arriba, abajo	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. saltar vallas	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. transpportar el balon con las diferentes partes de	x		10 minutos	
2. contacto	x			
3. patear	x		5 minutos	
4. juego			15 minutos	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			explicacion del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio: SUPATÁ	Hora: 4:00 a 6:00 PM	N° de sesión: 4	N° de semana: 2
Nombre del Formador: luis alfonso rivera ortiz			N° de deportistas: 16		Edades: 9 a 14 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: el pase

Objetivo Especifico: desarrollar efectividad en los pases

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO campo deportivo
1. juegos de congelados con variaciones	Introduccion a la clase		5	
2. estiramiento por parejas	llamado a lista	x	5	
3. juego de lateralidad	Movilidad Articular	x	5	
4.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. saltos en vallas	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. desplazamientos	Resistencia	Aerobica			
4. piques cortos		Anaerobica	x		
5. juegos de velocidad	Velocidad	Maxima			
6. acostados, boca arriba, boca abajo		Desplazamiento	x		
7. juego de ponchados		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. trabajo individual identificando el campo	Acoplamiento			
2. identificar la marcha de cada uno de los niños	Ritmo			
3. caminiar por una linea	Equilibrio			
4. identificar derecha, izquierda, arriba, abajo	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. saltar vallas	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. transpportar el balon con las diferentes partes de	x		10 minutos	
2. contacto	x			
3. patear	x		5 minutos	
4. juego			15 minutos	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			explicacion del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio: SUPATÁ	Hora: 4:00 a 6:00 PM	N° de sesión: 5	N° de semana: 2
Nombre del Formador: luis alfonso rivera ortiz			N° de deportistas: 16		Edades: 9 a 14 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: el pase

Objetivo Especifico: desarrollar efectividad en los pases

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO campo deportivo
1. juegos de congelados con variaciones	Introduccion a la clase		5	
2. estiramiento por parejas	llamado a lista	x	5	
3. juego de lateralidad	Movilidad Articular	x	5	
4.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. saltos en vallas	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. desplazamientos	Resistencia	Aerobica			
4. piques cortos		Anaerobica	x		
5. juegos de velocidad	Velocidad	Maxima			
6. acostados, boca arriba, boca abajo		Desplazamiento	x		
7. juego de ponchados		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. trabajo individual identificando el campo	Acoplamiento			
2. identificar la marcha de cada uno de los niños	Ritmo			
3. caminiar por una linea	Equilibrio			
4. identificar derecha, izquierda, arriba, abajo	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. saltar vallas	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. transpportar el balon con las diferentes partes de	x		10 minutos	
2. contacto	x			
3. patear	x		5 minutos	
4. juego			15 minutos	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			explicacion del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha:	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio: SUPATÁ	Hora: 4:00 a 6:00 PM	N° de sesión: 6	N° de semana: 2
Nombre del Formador: luis alfonso rivera ortiz			N° de deportistas: 16		Edades: 9 a 14 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: el pase							
Objetivo Especifico: desarrollar efectividad en los pases							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO campo deportivo
1. juegos de congelados con variaciones	Introduccion a la clase		5	
2. estiramiento por parejas	llamado a lista	x	5	
3. juego de lateralidad	Movilidad Articular	x	5	
4.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. saltos en vallas	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. desplazamientos	Resistencia	Aerobica			
4. piques cortos		Anaerobica	x		
5. juegos de velocidad	Velocidad	Maxima			
6. acostados, boca arriba, boca abajo		Desplazamiento	x		
7. juego de ponchados		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. trabajo individual identificando el campo	Acoplamiento			
2. identificar la marcha de cada uno de los niños	Ritmo			
3. caminiar por una linea	Equilibrio			
4. identificar derecha, izquierda, arriba, abajo	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. saltar vallas	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. transpportar el balon con las diferentes partes de	x		10 minutos	
2. contacto	x			
3. patear	x		5 minutos	
4. juego			15 minutos	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			explicacion del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio: SUPATÁ	Hora: 4:00 a 6:00 PM	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: luis alfonso rivera ortiz			N° de deportistas: 16		Edades: 9 a 14 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: el pase

Objetivo Especifico: desarrollar efectividad en los pases

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO campo deportivo
1. juegos de congelados con variaciones	Introduccion a la clase		5	
2. estiramiento por parejas	llamado a lista	x	5	
3. juego de lateralidad	Movilidad Articular	x	5	
4.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. saltos en vallas	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. desplazamientos	Resistencia	Aerobica			
4. piques cortos		Anaerobica	x		
5. juegos de velocidad	Velocidad	Maxima			
6. acostados, boca arriba, boca abajo		Desplazamiento	x		
7. juego de ponchados		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. trabajo individual identificando el campo	Acoplamiento			
2. identificar la marcha de cada uno de los niños	Ritmo			
3. caminiar por una linea	Equilibrio			
4. identificar derecha, izquierda, arriba, abajo	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. saltar vallas	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. transpportar el balon con las diferentes partes de	x		10 minutos	
2. contacto	x			
3. patear	x		5 minutos	
4. juego			15 minutos	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			explicacion del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio: SUPATÁ	Hora:6:00 a 8:oo pm	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: luis alfonso rivera ortiz			N° de deportistas: 20		Edades: 14 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: capacidade coordinativas					
Objetivo Especifico: patrones basicos de movimintos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): pase,control regate, remate					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO campo deportivo
1. juegos de congelados con variaciones	Introduccion a la clase		5	
2. estiramiento por parejas	llamado a lista	x	5	
3. juego de lateralidad	Movilidad Articular	x	5	
4.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. saltos en vallas	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. desplazamientos	Resistencia	Aerobica			
4. piques cortos		Anaerobica	x		
5. juegos de velocidad	Velocidad	Maxima			
6. acostados, boca arriba, boca abajo		Desplazamiento	x		
7. juego de ponchados		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. trabajo individual identificando el campo	Acoplamiento			
2. identificar la marcha de cada uno de los niños	Ritmo			
3. caminiar por una linea	Equilibrio			
4. identificar derecha, izquierda, arriba, abajo	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. saltar vallas	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. transpportar el balon con las diferentes partes de	x		10 minutos	
2. contacto	x			
3. patear	x		5 minutos	
4. juego			15 minutos	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			explicacion del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio: SUPATÁ	Hora:6:00 a 8:oo pm	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: luis alfonso rivera ortiz			N° de deportistas: 20		Edades: 14 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	x
Objetivo General: capacidade coordinativas					
Objetivo Especifico: patrones basicos de movimintos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): pase,control regate, remate					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO campo deportivo
1. juegos de congelados con variaciones	Introduccion a la clase		5	
2. estiramiento por parejas	llamado a lista	x	5	
3. juego de lateralidad	Movilidad Articular	x	5	
4.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. saltos en vallas	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. desplazamientos	Resistencia	Aerobica			
4. piques cortos		Anaerobica	x		
5. juegos de velocidad	Velocidad	Maxima			
6. acostados, boca arriba, boca abajo		Desplazamiento	x		
7. juego de ponchados		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. trabajo individual identificando el campo	Acoplamiento			
2. identificar la marcha de cada uno de los niños	Ritmo			
3. caminiar por una linea	Equilibrio			
4. identificar derecha, izquierda, arriba, abajo	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. saltar vallas	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. transpportar el balon con las diferentes partes de	x		10 minutos	
2. contacto	x			
3. patear	x		5 minutos	
4. juego			15 minutos	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			explicacion del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha	Lugar:POLIDEPORTIVO	Municipio: SUPATÁ	Hora:6:00 a 8:oo pm	N° de sesión: 3	N° de semana: 1
Nombre del Formador: luis alfonso rivera ortiz			N° de deportistas: 20		Edades: 14 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: capacidade coordinativas

Objetivo Especifico: patrones basicos de movimintos

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): pase,control regate, remate

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO campo deportivo
1. juegos de congelados con variaciones	Introduccion a la clase		5	
2. estiramiento por parejas	llamado a lista	x	5	
3. juego de lateralidad	Movilidad Articular	x	5	
4.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. saltos en vallas	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. desplazamientos	Resistencia	Aerobica			
4. piques cortos		Anaerobica	x		
5. juegos de velocidad	Velocidad	Maxima			
6. acostados, boca arriba, boca abajo		Desplazamiento	x		
7. juego de ponchados		Reacciòn	x		
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. trabajo individual identificando el campo	Acoplamiento			
2. identificar la marcha de cada uno de los niños	Ritmo			
3. caminiar por una linea	Equilibrio			
4. identificar derecha, izquierda, arriba, abajo	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. saltar vallas	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. transpportar el balon con las diferentes partes de	x		10 minutos	
2. contacto	x			
3. patear	x		5 minutos	
4. juego			15 minutos	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento			volver a la calma estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			explicacion del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FÚTBOL DE SALÓN

MUNICIPIO: SUPATÁ

NOMBRE DEL FORMADOR: LUIS ALFONSO RIVERA ORTIZ

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 pm A 4:00 pm	GRUPO	INICICACIÓN		INICIACIÓN		INICIACIÓN			
	SEDE DE TRABAJO	POLIDEPORTIVO		POLIDEPORTIVO		POLIDEPORTIVO			
4:00 PM A 6:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			
	SEDE DE TRABAJO	POLIDEPORTIVO		POLIDEPORTIVO		POLIDEPORTIVO			
6:00 P.M. A 8:00 P.M.	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO	POLIDEPORTIVO		POLIDEPORTIVO		POLIDEPORTIVO			

NOMBRE MONITOR LUIS ALFONSO RIVERA ORTIZ

ALCALDIA MUNICIPAL
OFICINA DE CULTURA, RECREACION Y DEPORTE

EL SUSCRITO COORDINADOR DE CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE MUNICIPAL

CERTIFICA:

Que el señor LUIS ALFONSO RIVERA ORTIZ identificado con cedula de cuidadania N° 79893345 de Bogotá, cumplio con el horario y entrenamientos correspondientes desde el dia 10 de al 28 de febrero, como formador deportivo de la escuela de formación en fútbol de salón.

LUIS MENDOZA GARCIA

Coordinador de Cultura y Deporte Municipal

INDEPORTES

PROGRAMA: ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

NOMBRE DE LA REUNIÓN:	FECHA:	ACTA No.
Presentación Instalaciones al Coordinador	17-02-2023	01

LUGAR	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
Oficina de deportes Supatá	9 am -	11 am

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:

Presentación programas Deportivos al municipio

ORDEN DEL DÍA:

- Saludo
- Presentación programa - Sitios de trabajo
- Horarios - Recomendaciones

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

- Inicialmente realizamos saludo con el coordinador de deportes Luis mendoza, nos reunimos para cuadrar horarios Sitios de trabajo y toda la presentación del programa, teniendo en cuenta la puntualidad y compromiso con los escuelas y con los deportistas

- El coordinador luis fue muy amable y nos indico las instalaciones y los horarios por parte de él

- Todo salio de la mejor manera.

INDEPORTES

COMPROMISOS ADQUIRIDOS:

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE

ASISTENTES:

NOMBRE	FIRMA
Luis Mendoza García	
Guillermo León Arcila	
Jessica Romero Sencito	Jessica Romero.
Luis Alfonso Rivera	