EVIDENCIAS INFORME 03 MES DE ABRIL - CTO 529 -2022			
Nombre del contratista	Jhon Fredy Parrado Navia		
Número de identificación	1071302465 Quetame Cundinamarca	**Tipo de documento**	Cedula de Ciudadanía
Período informado	01/04/2022 al 30/04/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES- 2022000325 28/ 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:
Obligación 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.	**ANEXO1:** * Proyecte un video haciendo la invitación formal a todos los niños del municipio a que participaran en la escuela de formación de futbol de salón, este video se publicó el 9 de febrero de 2022 en la página de la alcaldía. * Realice dos jornadas de inscripciones, los días 10 y 11 de febrero en la casa del adulto mayor de 3 a 5 de la tarde en Quetame. En Puente Quetame los días 15 y 16 de 3 a 5 de la tarde en casa de la cultura. * Divulgue flayer deportivo el día lunes 21 de febrero con información precisa de la escuela de formación de futbol de salón, por medio de redes sociales. *Se siguieron haciendo inscripciones de deportistas durante el mes de marzo, recibiendo documentación para la inscripción formal de los estudiantes.
Obligación 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.	**ANEXO 2:** Documento del plan pedagógico y documentos mallas curriculares.
Obligación 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.	**ANEXO 3:** Realice los planes de clases diarios y mensuales del mes correspondiente beneficiando con estos, tres tipos de categorías: Iniciación, Profundización y Perfeccionamiento.
Obligación 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.	**ANEXO 4:** Documento de cobertura general y de la asistencia de todos los estudiantes de las categorías iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.

Obligación 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.	**ANEXO 5:** Reuniones institucionales Asistí a las reuniones solicitadas por los superiores 1. 02 de abril del 2022, reunión virtual donde se trataron temas del Secop II, test de valoración y día mundial de la actividad física. 2. 19 de abril de 2022, reunión virtual por el área técnica. 3. 22 de abril del 2022 reunión virtual donde se aclaró temática de la en entrega de informes, y aplazamiento de los test de valoración.
Obligación 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.	**ANEXO 6:** Sesiones de clase **Iniciación-Semana 1:** 04, 06 y 08 de abril. **Iniciación-Semana 2:** 11, 13 y 15 de abril. **Iniciación-Semana 3:** 18, 20 y 22 de abril. **Iniciación-Semana 4:** 25, 27 y 29 de abril. **Fundamentación-Semana 1:** 04, 05 y 08 de abril. **Fundamentación-Semana 2:** 11, 12 y 15 de abril. **Fundamentación-Semana 3:** 18, 19 y 22 de abril. **Fundamentación-Semana 4:** 25, 26 y 29 de abril. **Perfeccionamiento-Semana 1:** 05, 06 y 07 de abril. **Perfeccionamiento-Semana 2:** 12, 13 y 14 de abril. **Perfeccionamiento-Semana 3:** 19, 20 y 21 de abril. **Perfeccionamiento-Semana 4:** 26, 237 y 28 de abril.
Obligación 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.	**ANEXO 7:** Link o Pantallazo actualizado del Drive de la Provincia de Oriente
Obligación 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.	**ANEXO 8:** Documentos de planes mensuales Realice las planeaciones diarias y mensuales de clase de cada categoría del mes de mayo. (Mes siguiente)
Obligación 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.	Este requerimiento fue aplazado del mes de abril para el mes de mayo.
Obligación 10: El contratista deberá entregar una certificación	**NOTA:** El director de deportes de Quetame Cundinamarca realizó y envió la certificación de cumplimiento de las actividades contractuales con fecha del 30/04/2022.

por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	
Obligación 11: Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	1) Se coordina y se asiste el 06 de abril al evento de celebración del día mundial de la actividad física en el municipio de Quetame Cundinamarca. 2) Se coordina, organiza y lleva a cabo un encuentro deportivo de futbol de salón en el municipio de Quetame, donde participaron las tres categorías enfrentándose amistosamente el día 21 de abril de 2022.
Obligación 12: Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	**ANEXO 12:** Se llevaron a cabo dos reuniones virtuales durante el mes de abril, el 02, 19 y el 22 del mes de 2022.
Obligación 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.	NOTA: No se realizó ningún proceso del formato único de inventario documental (FUID).
Obligación 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.	**ANEXO 14:** Pantallazo del SECOP II
Obligación 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.	NOTA: Se da cumplimiento a la obligación con la entrega digital del informe de gestión contractual, supervisión, cuenta de cobro y evidencias del trabajo realizado en el periodo establecido para este informe del 01/03/2022 al 30/03/2022.

Anexo 1: * Proyecte un video haciendo la invitación formal a todos los niños del municipio a que participaran en la escuela de formación de futbol de salón, este video se publicó el 9 de febrero de 2022 en la página de la alcaldía.



Anexo 1: * Realice dos jornadas de inscripciones, los días 10 y 11 de febrero en la casa del adulto mayor de 3 a 5 de la tarde en Quetame. En Puente Quetame los días 15 y 16 de 3 a 5 de la tarde en casa de la cultura.









Anexo 1: *Divulgue flayer deportivo el día lunes 21 de febrero con información precisa de la escuela de formación de futbol de salón, por medio de redes sociales.



Anexo 2: Documento del plan pedagógico.

PLAN PEDAGÓGICO PARA LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL DE SALON EN EL MUNICIPIO DE QUETAME

PRESENTADO A:

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PROVINCIA DE ORIENTE

PRESENTADO POR:

BACHILLER ACADEMICO CON ENFASIS EN PEDAGOGIA

FEBRERO DEL 2022

CONTENIDO

1. TITULO.
2. INTRODUCCIÓN.
3. JUSTIFICACIÓN.
4. MARCO LEGAL.
5. OBJETIVO GENERAL.
6. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.
7. POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA.
8. CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE.
9. ESTRUCTURA POR NIVELES.
10. TEMAS Y CONTENIDOS.

11. METODOLOGÍA DE TRABAJO.

12. CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.

13. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.

14. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

INTRODUCCIÓN

En el presente plan pedagógico el formador o instructor debe enseñar un documento consolidado donde presente la propuesta técnica y metodológica, apoyada en un mecanismo para la integración de los niños(as), jóvenes y adolescentes Cundinamarqueses, donde se promueva la práctica deportiva para el fomento de hábitos saludables y el aprovechamiento del tiempo libre mediante la práctica del Futbol de salón; la cual contribuirá al desarrollo axiológico, social y deportivo en pro de personas y deportistas íntegros, enfocados a la población rural y urbana del departamento. En lo correspondiente se asignaron tres categorías para el desarrollo de esta modalidad deportiva: Iniciación (6 a 8 años), Fundamentación (9 a 12 años) y Perfeccionamiento (13 a 17 años).

Todo lo anterior se da con la práctica deportiva constante y organizada, con métodos pedagógicos del entrenamiento e iniciación deportiva ejecutadas por el formador, involucrando un compromiso con la comunidad dentro de un entorno adecuado y una estructura diagnostica bien ejecutada.

El desarrollo de la disciplina y la metodología implementada debe basarse bajo una experiencia pedagógica adecuada teniendo en cuenta las medidas de prevención y el distanciamiento social regidas por el ministerio de salud, el ministerio de educación y el ministerio del deporte; facilitando a la comunidad el acceso a la formación y la recreación. Cabe mencionar que además se presenta un protocolo de bioseguridad que deberán seguir niños(as), jóvenes, adolescentes, padres y profesor para evitar el contagio o propagación del Covid 19.

La aplicación de este plan pedagógico radica en un trabajo estructurado de metas, donde la comunidad lleve un proceso continuo y ascendente de su desarrollo motor, mejorando paso a paso sus objetivos deportivos, como también el aprovechar y valorar el tiempo libre; lo cual se reflejará en la planificación de cada sesión de entrenamiento y el control mensual a partir de un nivel de criterios claros y concisos para su desarrollo.

En el documento se expone la temática del futbol de salón no solo desde su práctica como tal, sino también la parte teórica en donde a través de datos históricos y actuales se pretende motivar y ampliar el conocimiento de este deporte a través de deportistas que con su ejemplo dentro y fuera del campo de juego han marcado diferencia y han aportado tanto a la comunidad como a la sociedad generando herramientas que conducen al cambio de manera positiva y que bien valen la pena ser reproducidas desde el diario vivir de cada uno de los integrantes de la escuela de futbol de salón.

A partir de la escuela de formación se crea la estrategia para la promoción de la actividad física y salud mental que promueve la práctica del deporte como lo es el futbol de salón mediante entrenamientos gratuitos. El deporte es una herramienta importante que tiene el ser humano para mejorar y desarrollar sus habilidades y cualidades físicas, al igual que las sociales, cognitivas y psicológicas. Teniendo en cuenta lo anterior, esta modalidad deportiva propone sin lugar a duda un espacio en donde los niños(as), jóvenes y adolescentes de los diferentes sectores rurales y urbanos de la Provincia de Oriente se puedan vincular al deporte y se alejen seguramente de los problemas psicosociales, problemas de sedentarismo y enfermedades crónicas por medio del desarrollo de actividades físicas, recreativas y deportivas.

La intención fundamental es que en el programa de aprendizaje del fútbol de salón los niños(as), jóvenes y adolescentes comprendan que cualquier tipo de disciplina deportiva implica un proceso de superación personal consigo mismo, evidenciando que cada día tienen la oportunidad de intentar hacer las cosas mejor que en la ocasión anterior, superando sus errores y recibiendo el apoyo constante, la guía, conducción y motivación por parte del instructor y demás compañeros que participen en dicho proceso.

Con el acompañamiento y el apoyo de los entes departamentales y municipales (Indeportes Cundinamarca y Alcaldías municipales de la Provincia de Oriente) fortaleceremos nuestro objetivo de brindar bienestar y calidad de vida a nuestros niños cundinamarqueses y alcanzar las metas propuestas fijadas en la práctica del futbol de salón por Indeportes Cundinamarca

JUSTIFICACIÓN

El plan pedagógico denominado "ESCUELA DE FORMACIÓN DE FUTBOL DE SALON" se desarrolla y justifica dentro de la ley del deporte 181 de 1995 que abarca los lineamientos, escenarios y categorías para la práctica del deporte y en el artículo 52 de la constitución política de Colombia en donde se especifica que "se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre". Es por esto por lo que la gobernación de Cundinamarca en su deber de ofertar y garantizar este derecho, desarrollo el programa de "Formadores deportivos y recreativos para el departamento" que tiene como fin brindar esos espacios enfocados hacia una población específica, la cual pretende contribuir en los múltiples beneficios para la salud que trae consigo la actividad físico deportiva; desde una mejor fortaleza ósea hasta la prevención de la obesidad, pasando por una mejora de la condición física y cardiovascular, una adquisición de valores como la autoestima, el auto concepto, la amistad, la cooperación, logro personal, etc.

Este plan pedagógico se presenta con el fin de reactivar espacios de formación deportiva, que le permitan a los participantes el aprovechamiento del tiempo libre y a su vez fomentar hábitos que conlleven al mejoramiento de la calidad de vida en los niños(as), jóvenes y adolescentes; pertenecientes a los diferentes sectores rurales y urbanos del departamento, donde se desarrollaron componentes: físicos, técnicos, tácticos, axiológicos y psicosociales por medio de las prácticas deportivas con énfasis en la disciplina del Futbol de salón proyectando la población beneficiada en el proceso formativo en aras de vincularlos a ligas y clubes deportivos, los cuales se ejecutaran en los escenarios deportivos de cada escuela o colegio rural y urbano determinados para salvaguardar la integridad de los deportistas y el buen desarrollo de cada sesión de clase.

MARCO LEGAL

A partir de una indagación minuciosa se establecieron algunas referencias legales que nos ayudarán a encaminar objetivamente el desarrollo del diseño e implementación de la escuela de formación de futbol de salón para el aprovechamiento del tiempo libre en edades comprendidas entre 6 a 17 años del sector rural y urbano del departamento cundinamarqués.

A continuación, describiremos las leyes que aplican y van a fin con nuestra escuela de formación:

Ley 115 de 1994 del Congreso Nacional:

La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.

La presente Ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad. Se fundamenta en los principios de la Constitución Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público.

Esta ley nos da un sustento en la investigación para conocer las normas generales para prestar un servicio a la comunidad en el aprendizaje de un deporte como el fútbol de sala. Define y desarrolla la organización y la prestación de la educación formal y no formal, dirigida a: niños y jóvenes en edad escolar, adultos, campesinos, grupos étnicos, personas con limitaciones físicas, sensoriales y psíquicas, con capacidades excepcionales y personas que requieran rehabilitación social.

Ley 181 De 1995 Del Congreso De Colombia

La ley 181 de enero 18 de 1995 establece el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte.

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; como a su vez 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 las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuada. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad. Por ende, esta ley es una de las mejores que sustenta nuestro proyecto.

Ley 934 de 2004 – Instituto Colombiano del Deporte

Por la cual se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física y se dictan otras disposiciones.

Todo establecimiento educativo del país deberá incluir en su Proyecto Educativo Institucional, además del plan integral del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, las acciones o proyectos pedagógicos complementarios del área. Dichos proyectos se desarrollarán en todos los niveles educativos con que cuenta la institución y propenderá a la integración de la comunidad educativa.

Aquellas entidades territoriales que no dispongan del recurso humano calificado en el área de la Educación Física podrán realizar acuerdos o alianzas con instituciones de Educación Superior para que se contrate con ellas la prestación del servicio o sirvan de Centros de Práctica de los estudiantes en los programas de Educación Física y tecnología en áreas afines.

Para propender al desarrollo de la Educación Física en la comunidad, partiendo de la base de la población infantil escolar como extraescolar, se adoptarán y fortalecerán los Centros de Educación Física que articulen sus servicios con los programas establecidos en el Proyecto Educativo Institucional, PEI, de los establecimientos educativos. En igual forma se procederá, respecto de los Centros de Iniciación y Formación Deportiva, adscritos a los entes deportivos municipales.

El Programa de Centros de Iniciación y Formación Deportiva es de carácter formativo extracurricular y complementa la formación física y deportiva de la población infantil, contribuyendo a su desarrollo motor, en las distintas etapas de crecimiento (iniciación y formación).

ARTÍCULO 52 DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA

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

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Establecer una escuela de formación deportiva de futbol de salón que fomente el desarrollo multidimensional, de los niños(as), jóvenes y adolescentes pertenecientes a los diferentes grupos deportivos entre ellos, iniciación (6 a 8 años), fundamentación (9 a 12 años) y perfeccionamiento (13 a 17 años) a través de procesos de orientación, aprendizaje y práctica del deporte en la formación integral de la comunidad, dando un buen uso y aprovechamiento del tiempo libre (formación en valores para la vida, orientación, promoción y proyección de talentos) en pro del desarrollo psicosocial de la población rural y urbana en apoyo de Indeportes Cundinamarca.

OBJETIVO ESPECIFICOS

- Caracterizar los grupos poblacionales a quienes va dirigido el programa de la escuela de formación de futbol de salón según su edad cronológica para relacionarse en las diferentes categorías de Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento deportivo del departamento.
- Diseñar una propuesta que se apropie a las necesidades del practicante el cual favorezca el mejoramiento de los aspectos técnicos, tácticos y físicos teniendo en cuenta las medidas sanitarias para llevar la ejecución de actividades que requiere la práctica del futbol de salón.
- Incentivar al deportista para la realización de las actividades deportivas y recreativas propuestas para el mejoramiento de las capacidades coordinativas; por medio de juegos predeportivos y lúdicos que les permita explorar la espontaneidad en las actividades dentro del plan de entrenamiento.

OBJETIVO SOCIAL

- Formar niños, jóvenes y adolescentes con principios y valores, apartados de malos hábitos de convivencia en su quehacer cotidiano para su desarrollo cívico y personal.

OBJETIVO MEDIO AMBIENTAL

- Propiciar la práctica de actividades de educación y divulgación ambiental, que garantice la adquisición de conocimientos y la formación de valores hacia el desarrollo sostenible del deporte.

MISIÓN

Impulsar y generar a los niños(as), jóvenes y adolescentes de las categorías de Iniciación (6 a 8 años), Fundamentación (9 a 12 años) y Perfeccionamiento (13 a 17 años) de la población rural y urbana del departamento de Cundinamarca, por medio de la planificación de un plan pedagógico del futbol de salón como estrategia de aprendizaje y desarrollo de las capacidades físicas generando hábitos de vida saludable y relaciones interpersonales sanas.

VISIÓN

La escuela de formación busca ser identificada por su invitación a la práctica del deporte y a la actividad física; por medio de la práctica y enseñanza del futbol de salón en niños(as), jóvenes y adolescentes de las categorías de Iniciación (6 a 8 años), Fundamentación (9 a 12 años) y Perfeccionamiento (13 a 17 años) de la población rural y urbana del departamento de Cundinamarca. Generando espacios de sana convivencia y dando la oportunidad para que diferentes sectores se vinculen en los procesos de formación deportiva.

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

POBLACIÓN

La población es perteneciente a los municipios de la provincia de Oriente del departamento de Cundinamarca. Por lo que se busca que el sector rural y urbano sea acogido y beneficiado en el programa de formadores deportivos y recreativos para el departamento de “Cundinamarca región que progresa”.

Este programa está dirigido a los niños(as), jóvenes y adolescentes rurales y urbanos entre los 6 y 17 años siendo estos habitantes de la Provincia de Oriente pertenecientes a comunidades con diversidad funcional, poblaciones víctimas del conflicto armado, poblaciones indígenas y población convencional para la práctica deportiva del futbol de salón.

COBERTURA

El programa de futbol de salón está dirigido a una cobertura global minina de 45 beneficiados activos por municipio, donde se deben realizar tres grupos; por ende, cada grupo constara de 15 beneficiados para obtener una cobertera total de los tres grupos de 45 beneficiados .

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

HISTORIA DEL FÚTBOL DE SALON

El Fútbol de Salón se origina en la práctica informal del fútbol como deporte recreativo, adaptado a condiciones diferentes en cuanto al número de jugadores y al campo de juego. Debido a la obtención del título mundial de fútbol alcanzado por Uruguay en 1930, este deporte se puso de moda en el país. Se atribuye al profesor de educación física y deporte uruguayo, Carlos Ceriani, vinculado a la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA) de Montevideo, el primer intento de formalizar la práctica del fútbol callejero practicado en la ciudad, en 1930. (UNCF, 2009) Al igual que ocurrió con otros deportes, el Fútbol sala es adaptación del Fútbol, primero como práctica deportiva recreativa y luego con el fin de diversificar la enseñanza del deporte. Posteriormente, en 1933, el argentino Juan Carlos Ceriani Gabriel creó las primeras reglas del Fútbol Sala, basándose en las reglas de deportes como el baloncesto y el balonmano. También en este año se fundó en Uruguay la Confederación Sudamericana de los YMCA. (UNCF, 2009) De deporte practicado por los niños pasó luego a convertirse también en deporte para adultos gracias a las adaptaciones al reglamento que hizo Habiz Marfuz en Brasil, donde se empezaron a crear las primeras federaciones en los años 50. En Brasil, Luis Gonzaga de Oliveira Fernández elabora un reglamento mejorado que finalmente acoge la Federación Internacional de Fútbol de Salón en 1971, por lo cual se conoce desde entonces este deporte como Fútbol sala brasileño. Así pues, Uruguay y Brasil se disputan todavía hoy la paternidad del Fútbol Sala. En un intento de acuerdo se dice entonces que nació en Uruguay y se hizo adulto en Brasil.

(UNCF, 2009) El Fútbol de Salón llegó a Colombia en la década de 1960 gracias al señor Jaime Arroyave Rendón, quien en 1974 fue presidente de la Federación Colombiana de Fútbol de Salón. El Fútbol de Salón Colombiano cuenta con un amplio reconocimiento a nivel nacional e internacional, de ahí su participación en diferentes campeonatos del mundo, suramericanos y panamericanos, entre otros. Entre sus logros cuenta con dos títulos mundiales en la rama masculina y un tercer lugar en femenino. En Colombia se tiene torneo profesional en ambas ramas; el masculino inició en 2009 y la rama femenina en 2010. Hoy es el deporte de mayor masificación en el país.

ANTECEDENTES NACIONALES

1. Se inicia en la época de los 60´scon el señor Santiago "morocho "Morales, pero fracasa en el intento, luego de esto lo retoma "el pantalonudo" desde el año1966Con el fin de extender este deporte, logra llegar a la Federación desde el 8 de noviembre de 1974, fechada creación de la Federación con un total de26 ligas y 3 comité proliga

2. En 1967 el Instituto de los Seguros Sociales, en la ciudad de Bogotá organizó un evento con la participación de 597equipos, marcó además el comienzo del campeonato Inter barrios en Bogotá y que sirvió para que el 20 de agosto de 1973 se creará la primera liga de Colombia, como lo fue la de Bogotá.

3. En 1983 surge el primer Reglamento que se publicó en español con origen en algunos trabajos ya elaborados y de la traducción hecha del portugués por el Ingeniero Albano Ariza.

4. los primeros lugares en los años 1990 y 1993 en los III y Panamericanos• el segundo lugar en el V Panamericano celebrado en Bogotá en 1996• Segundo

puesto en 1998 en el XXI Suramericano de ínter clubes Primer lugar en el Campeonato Sudamericano Juvenil en 1998 en Argentina,• primer lugar en 1993 en el primer semi profesional Copa Doria Promasa, jugado en Bogotá.• Campeones en el subcampeonato en el V Mundial de 1994en Argentina,• VII Campeonato Mundial del año 2000, en Bolivia, donde el equipo local ocupó el subcampeonato y Argentina y Rusia les siguieron.• En 2003, nuevamente disputa la final mundial en Paraguay y se queda Colombia con el subcampeonato. Colombia ha tenido una buena presentación desde el 2003 en los campeonatos mundiales PREMIOS

ACTUALES CAMPEONATOS MUNDIALES Asunción, Paraguay - 26 de agosto de 2003Colombia 2:5 Guatemala Bangkok, Tailandia - 03 de noviembre de 2012Último partido internacional Colombia 0-3 Italia Bangkok, Tailandia - 18 de noviembre de 2012Colombia 1-3 Brasil Bangkok, Tailandia - 16 de noviembre de 2012Mejor resultado Colombia 9:2 Chile Medellín, Colombia - 21 de marzo de 2010Colombia 11:3 Islas Salomón Bangkok, Tailandia - 06 de noviembre de 2012Peor resultado Colombia 0-6 Paraguay Mar del plata, Argentina - 17 de noviembre de 2006Colombia 0-5 Argentina Buenos Aires, Argentina - 16 de septiembre de 2011

PRINCIPALES CIUDADES DE FUTSALA Se tiene dos teorías acerca del lugar donde se practicó por vez primera en este suelo: la primera cuenta de su llegada por el Occidente gracias al acercamiento que existía en el comercio delas esmeraldas con la capital de la república. Según esta teoría, defendida por el Doctor

Oscar Chiquillo, en 1970 la emisora Radio Fura tena organizó un evento en Chiquinquirá, en el que participaron 25 equipos, constituyéndose, para una población que estaba en formación, en un verdadero éxito. Sin embargo, después de esta oportunidad se presentó un largo paréntesis, ya que no hubo la continuidad requerida para que se constituyera en el antecedente de la organización actual. En Boyacá

7. En Caldas La vida del Fútbol de Salón en Caldas empieza hacia 1980, cuando se conformó el primer Comité. Lo presidía el señor Pablo Martínez Ibarra, quien se encargó de lograr que el 26 de abril del año siguiente que esta actividad se legalizara. Caldas ha alcanzado importantes logros a nivel nacional: Campeón Nacional Infantil (Itagüí, 1990). Campeón de Mayores (Yopal, año 2000);Campeón semi profesional el Eje Cafetero (2002);subcampeón en el Nacional de Mayores (Neiva, 2001),Tercero en el Semi profesional DORIA PROMASA (1990)Tercero en el Juvenil (Manizales, 1995),Tercero en el semi profesional Copa Antioquia de 1999,Tercero en el Festival de Escuelas de Formación (Tunja, 2003).

REGLAMENTO FUTBOL DE SALON

CONGRESO ORDINARIO DE LA AMF

ASUNCION, MAYO 12 DE 2018

ACTUALIZACIONES UNIFICACIONES Y ACLARACIONES

REGLA No. 1

LA SUPERFICIE DE JUEGO

MARCACION.

- Se marcará obligatoriamente líneas de 30 cm. perpendiculares a la línea de meta en

el sitio exacto donde se ubican los postes de los arcos, siempre hacia afuera.

- Los tramos de la línea de meta comprendidos entre los postes de los arcos se denominan **LINEAS DE GOL.**
- **PUNTO DE TIRO DE CASTIGO, NO DOBLE PENAL**
- **ZONA DE SUSTITUCIONES:** tendrá una dimensión de cuatro (4) metros a partir de la zona libre.
- **SEGURIDAD:**
    - Zona perimetral libre de obstáculos: mínimo un (1) metro a lo largo de las líneas laterales, dos (2) metros por las líneas finales, y cinco (5) metros de altura las superficies de juego que tengan techo.
    - Portones que abran hacia afuera, sin candados ni trabas; avisos de salida de emergencia personal paramédico, camillas y servicio de ambulancia, lugares adecuados para la prensa.

REGLA No. 2

EL BALON

MAYORES DE 16 AÑOS: MASCULINO Y FEMENINO. CIRCUNFERENCIA:

60-62 cms.

PESO:

430-450 gramos.

CALIBRACION:

9 libras. CONDICION AERODINAMICA: lanzado desde una altura de 2 metros, el primer rebote no debe exceder los 30 centímetros; y el segundo rebote no más de 10 de centímetros.

DE 13 A 16 AÑOS. MASCULINO Y FEMENINO

CIRCUNFERENCIA:

60-62 cms.

PESO:

400-430 gramos.

CONDICION AERODINAMICA: lanzado desde una altura de 2 metros, el primer rebote no debe exceder los 30 centímetros y el segundo rebote no más de 10 de centímetros.

MENORES DE 12 AÑOS

CIRCUNFERENCIA:

53-55cms

PESO: 320-350 gramos.

CONDICION AERODINAMICA: lanzado desde una altura de 2 metros, el primer rebote no debe exceder 30 centímetros; y el segundo rebote no más de 10 de centímetros.

REGLA No. 3

NUMERO DE JUGADORES

MAXIMO: doce (12) jugadores

MINIMO: siete (7) jugadores presentes y en condiciones de jugar.

No se podrá empezar el partido sin que los equipos presenten cinco (5) jugadores titulares y dos (2) suplentes

Se podrá continuar un partido hasta con cuatro jugadores.

CUERPO TECNICO: director técnico, asistente técnico, preparador físico, médico y kinesiólogo.

El delegado **NO puede permanecer en el banco de suplentes.**

EL PORTERO: SI PUEDE EJECUTAR TIROS LIBRES EN SU MEDIO CAMPO

REGLA No. 4

UNIFORME DE LOS PARTICIPANTES

3- Se podrá utilizar camisetas térmicas debajo de la casaca de juego; éstas deben ser del color principal de la misma y no es obligatorio que la usen todos los jugadores. **Si la utiliza más de un jugador deben ser del igual color.**

- **NUMERACIÓN:** es obligatorio usar el número en la parte delantera de la casaca y en los pantalones.

PRESENTACION: Los jugadores pueden utilizar las casacas de juego por encima de la pantaloneta, a partir de que el juego se dé por iniciado.

Si se presentara sangrado en algún jugador éste deberá ser asistido inmediatamente; en caso de que vuelva a participar en el juego se verificará que en su indumentaria no haya manchas de sangre.

SE PERMITIRA EL USO DE CALZADOS DEPORTIVOS DE DIFERENTE COLOR SIEMPRE QUE SEAN DEL MISMO MODELO.
EL PORTERO PODRA UTILIZAR PANTALON LARGO POR ENCIMA DE LA PANTALONETA (SHORT) Y LAS MEDIAS, ÉSTE NO PODRA TENER BOLSILLOS NI CIERRES.

REGLA NO. 5
SUSTITUCIÓN DE JUGADORES

No se permitirá el cambio posicional o sustitución del portero en caso de incurrir en un tiro penal o **TIRO CASTIGO,** salvo lesión grave confirmada por el árbitro y comprobada por el médico.
Si el jugador sustituido es el capitán, el sustituto deberá ingresar ya con otro brazalete.

REGLA No. 6
TIEMPO DE JUEGO

El director técnico que retrase el inicio del partido, prolongue el tiempo de descanso entre periodos de juego diez (10) minutos o demore más del tiempo estipulado para dar instrucciones a sus jugadores un (1) minuto será amonestado. **(TARJETA AMARILLA)**

REGLA No. 7
INICIO Y REANUDACIÓN DE JUEGO

- En caso de que el árbitro realice un balón al piso, éste se debe hacerse en el sitio más cercano a donde se encontraba el balón al momento de la suspensión del juego.
- Si uno de los jugadores manifiesta su intención de entregar el balón y no lo hace; se repite el procedimiento y se amonesta al infractor por considerarse conducta antideportiva.
- En todas las reanudaciones, el cronometro se pondrá en marcha cuando el árbitro autorice con el sonido del silbato, a excepción de un tiro castigo o de pena máxima, en cuyo caso se accionará cuando haya doble jugada (Rebote en el portero o en uno de los postes)

El saque inicial se efectuará con un pase al compañero; esta acción debe completarse dentro del círculo central.

REGLA No. 8
EL GOL

No es válido el gol marcado en ataque o defensa cuando el balón es lanzado con las manos desde un lateral de esquina o saque de meta, ni aun siendo tocado por el portero contrario o el portero compañero del ejecutor ubicado **DENTRO DE SU AREA.**

SI ES TOCADO POR EL PORTERO FUERA DE SU AREA EL GOL SE CONSIDERA VALIDO.
Si en la celebración de un gol cualquier jugador se quitara la camisa, deberá ser amonestado inmediatamente.

REGLA No. 9
INFRACCIONES

9.- Tocar, desviar, sostener o impulsar el balón con la mano o con el brazo **INTENCIONALMENTE,** incluyendo al portero fuera de su área.

ACLARACION: Toda mano intencional se sanciona con **tiro libre y tarjeta amarilla**. Si es mano **NO** intencional, pero se saca ventaja de la misma se sanciona con tiro libre, pero **NO SE**

MUESTRA LA TARJETA AMARILLA.

Si es mano no intencional y no saca ninguna ventaja de la misma **NO SE SANCIONA**.

- Se considera agresión cuando un jugador o integrante del cuerpo técnico arroje un objeto impactando o no al adversario o el balón (ver circunstancias de juego).

FALTAS TECNICAS:

10. EL PORTERO QUE TENGA EL BALON DENTRO O FUERA DE SU AREA; DISPONDRA DE CINCO (5) SEGUNDOS PARA DESPRENDERSE DEL MISMO.

EL PORTERO NO PODRÁ RECIBIR EL BALON DOS VECES CONSECUTIVAMENTE CUANDO ESTE PROVENGA DEL PASE DE UN COMPAÑERO (DE FORMA INTENCIONAL, NO DE REBOTE O RECHAZO). Esta prohibición cesa cuando el balón sea tocado por un jugador rival o esté fuera de juego y no por el hecho de que el balón pase al campo contrario.

AUTOHABILITACION:

Si el portero domina el balón con la cabeza, el pecho o el abdomen, puede utilizar las manos; si el balón no ha caído al piso, si renuncia a esta posibilidad y deja que el balón caiga al suelo, deberá jugar obligatoriamente con los pies.

Ser reiterativo en transgredir las reglas de juego, ya sean estas personales o técnicas; es causal de amonestación y se mostrará obligatoriamente la tarjeta amarilla; tal como lo dictan estas Reglas.

REGLA No. 9

SANCIONES DISCIPLINARIAS

Faltas sancionables con una amonestación.

UN JUGADOR SERA AMONESTADO OBLIGATORIAMENTE Y SE EXHIBIRA TARJETA AMARILLA, SI COMETE UNA DE LAS SIGUIENTES FALTAS:

INFRINGIR PERSISTENTEMENTE LAS REGLAS DE JUEGO

DISPOSICIONES REGLAMENTARIAS.

B. Cuando cualquier integrante del banco de suplentes, del cuerpo técnico o del público impida la concreción de un gol, los árbitros deberán determinar tiro libre penal y la expulsión del capitán, así como la del infractor.

DECISIONES:

A.- Si el juego se interrumpiera a causa de una sanción disciplinaria (amonestación, descalificación o expulsión de un jugador) sin que se haya cometido una falta; este se reanudara con un lanzamiento lateral a favor del equipo contrario. Si fuesen dos o más jugadores rivales; se reiniciará con un balón al piso.

EL PORTERO DISPONDRA DE UN TIEMPO PRUDENCIAL PARA UBICAR LA BARRERA, SI SE EXCEDIERA DE ESTE TIEMPO SE TOMARÁ LA MEDIDA DISCIPLINARIA QUE CORRESPONDA.

REGLA No. 10

FALTAS ACUMULADAS

NO SE PERMITIRÁ LA SUSTITUCION DEL PORTERO SALVO LESION GRAVE Y CONFIRMADA.

El anotador avisara a los jueces cuando el equipo cometa la quinta falta, y/o la cuarta individual.

REGLA No. 12

PENALIZACION MAXIMA

DEFINICION MEDIANTE TIRO PENAL:

SE EJECUTARÁN SERIES DE TRES TIROS PENAL POR EQUIPO

DE LOS JUGADORES QUE TERMINEN JUGANDO SE ESCOGERÁN TRES DE CAMPO.

DE PERSISTIR EL EMPATE SE SEGUIRÁ EJECUTANDO UN TIRO POR EQUIPO Y POR LOS MISMOS JUGADORES Y EN EL MISMO ORDEN HASTA QUE UNO DE ELLOS FALLE.

EN CASO DE LESION GRAVE O EXPULSION DE UNO DE LOS JUGADORES PARTICIPANTES

PODRA SER REEMPLAZADO POR EL CUARTO JUGADOR QUE TERMINO JUGANDO (OPCIONAL).

EN CASO DE QUE SE CONCEDA PRORROGA PARA EJECUTAR UN TIRO DE CASTIGO O TIRO PENAL; NO HABRA POSIBLIDAD DE REMATE **Y EL PARTIDO FINALIZARA CUANDO TERMINE EN SU TOTALIDAD LA TRAYECTORIA DEL BALON.**

REGLA No. 13
LANZAMIENTOS

LATERAL:

- SI el lanzador introduce el balón en su propia portería, se reanudará con lanzamiento de esquina; si lo hace en la portería contraria, con saque de meta.
- La demora de más de cinco (5) segundos en un lanzamiento de esquina se reanuda con **SAQUE DE META.**

REGLA No.14
ARBITRO LÍDER Y ARBITRO AUXILIAR

ESTA REGLA NO SUFRE NINGUNA MODIFICACIÓN. SE MANTIENE LA MECÁNICA ARBITRAL EN LO REFERENTE EN QUE NO SE CAMBIARA DE LADO EN NINGUNA SITUACIÓN DE JUEGO.

DR. ROLANDO ALARCON R.
Presidente A.M.F.

AUAD ANTONIO ABDELJAMID M.
Junta Técnica Arbitral A.M.F.
A.M.F Instructor Internacional A.M.F.

MARTIN OTA.
Junta Técnica Arbitral

ASPECTOS MOTRICES Y COGNITIVOS

1. DESARROLLO MOTOR:

El desarrollo físico aumenta rápidamente durante la etapa infantil. Los sistemas muscular y nervioso y la estructura ósea están en proceso de maduración, lo que permitirá al niño moverse de manera más coordinada. Los niños muestran progreso en la coordinación de los músculos grandes y pequeños y en la coordinación óculo manual. Este desarrollo hará que el niño sea cada vez más autónomo, cada vez realizará más cosas sin la ayuda de un adulto, como por ejemplo vestirse.

2. DESARROLLO COGNITIVO:

El manejo del lenguaje y las ideas le permite ir formando su propia visión del mundo. Desarrolla su capacidad para utilizar símbolos en pensamientos y acciones, y comienza a manejar conceptos como edad, tiempo, espacio. Sin embargo, aún no logra separar completamente lo real de lo irreal, y su lenguaje es básicamente egocéntrico. Todavía le cuesta aceptar el punto de vista de otra persona. En esta etapa, los niños comienzan a entender identidades, funciones y algunos aspectos de clases y relaciones, pero todo se ve limitado por el egocentrismo. Se produce un desarrollo de la función simbólica, la capacidad para representar mentalmente imágenes visuales, auditivas o cenestésicas que tienen alguna semejanza. La comprensión de identidades hace que las cosas siguen siendo iguales, aunque cambien de forma, tamaño o apariencia. Respecto a la comprensión de funciones, el niño comienza a establecer relaciones básicas entre dos hechos de manera general y vaga, no con absoluta precisión. Esto apunta

a que su mundo ya es más predecible y ordenado, pero aún existen 26

características que hacen que el pensamiento preoperacional esté desprovisto de

lógica.

3. DESARROLLO AFECTIVO SOCIAL:

Se va consolidando el sentido de autonomía. La capacidad para expresar sus necesidades y pensamientos a través del lenguaje les ayuda a ser más "independientes". Los niños comienzan a jugar con parejas a esta edad, pero si consideramos que su pensamiento es muy egocéntrico, y que tienen dificultad para distinguir entre una acción física y la intención psicológica que hay

detrás de esa acción, podemos observar que estos juegos se producen junto a otros, no con otros. Si bien, a finales de la etapa comienzan a establecer relaciones de amistad verdadera, las relaciones fundamentales son con sus padres. Los niños absorben valores y actitudes de la cultura en la que los educan, generalmente con el padre del mismo sexo. Se produce así en estos años, un proceso de tipificación sexual en el cual los niños van captando mensajes de la sociedad acerca de cómo se deben diferenciar niños y niñas. El niño va aprendiendo a través de la obediencia y el castigo, aprende a evaluar de acuerdo con las consecuencias y va formando sus

primeros criterios morales.

4. DESARROLLO MOTRIZ:

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo

tanto, elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico, el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Todos tenemos desarrolladas en alguna medida las cualidades motrices y físicas. Mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad 27 de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva. Además, en su conjunto, determinan la aptitud física de un individuo.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS

Pases: es la acción de entregar el balón a otro en la mayor precisión posible. Pueden ser cortos, medios o largos, en función de la distancia. Según su trayectoria serán ascendentes,

descendentes, parabólicos o a ras de suelo; y según su dirección, variarán en lateral, retrasados y en diagonal.

Conducción: es un gesto imprescindible para adquirir una buena técnica, ya que es la base para dominar el pase, la conducción y el tiro. Es necesario controlar la superficie de contacto con el balón, la suavidad del toque, la presión y el equilibrio de todo el cuerpo para conseguir la máxima eficacia. Puede ser con la planta del pie o con la punta.

Regate: se utiliza para superar a uno o varios adversarios sin perder el dominio del balón. El regate se puede realizar sin finta previa, con un cambio de ritmo brusco para desequilibrar al defensor y sortearlo sin que tenga tiempo para reaccionar, o bien, con finta previa, en el que el jugador que está en posesión del balón realiza el regate en función de la reacción que previamente tiene la defensa. Existen varios tipos de regate, como el de protección (acción de interponer el cuerpo entre la pelota y el oponente), el recorte (cambiar la pelota de una pierna a otra amagando el pase o tiro a puerta), el rastrillo (cambio de dirección de la pelota con la planta del pie), la bicicleta (pasar los pies alternadamente por encima de la pelota en movimiento o posición), entre otros.

Tiro a portería o remate: se refiere a la acción de golpear el balón con cualquiera de las superficies de contacto permitidas, en dirección a la portería contraria y con la finalidad de marcar un gol. Se puede tirar de diferentes formas:

Punta: se usa para tirar con la máxima potencia o para hacer vaselinas.

Interior: se usa para ajustar más el balón al lugar que el jugador quiere que vaya, de esta manera el tiro no irá tan rápido como cuando se tira de punta.

Empeine: se realiza con la parte anterior del pie.

Tacón: se usa para sorprender al portero. Se debe de tirar a distancias próximas, porque si se tira desde una distancia lejana es difícil llegar.

Cabeza: se realiza generalmente cuando el balón se aproxima a una altura en la cual un contacto con el pie o pierna no es posible.

Control: es una acción muy utilizada durante un partido, con el objetivo de recibir el balón, controlarlo y ponerlo a su servicio para desarrollar en buenas condiciones una acción posterior al juego. El control en parada es aquel en el que se consigue controlar totalmente el balón en los pies, perdiendo el componente de velocidad, pero aumentando la precisión en el manejo

posterior del balón con la planta del pie. El control en semiparada es aquel en la que se ayuda a conseguir que el balón pierda parte de su valor inicial con el interior del pie. Y el control de amortiguamiento es el que sirve para controlar balones aéreos con trayectoria descendente; se produce una amortiguación de la aceleración con el que se llega a la pelota con el empeine.

GLOSARIO:

Futbol de salón: El fútbol salón es un tipo de adaptación o de variación al fútbol original, que además combina elementos del balonmano y baloncesto, y cuya finalidad, es lograr anotar un gol en el marco del equipo contrario. Se juega en piso liso, y además los dos equipos se conforman de 5 jugadores.

Escuelas deportivas: Las Escuelas Deportivas son estructuras curriculares de carácter pedagógico y técnico encargadas de contribuir a la formación física, intelectual, afectiva y social de los niños y jóvenes deportistas, propósito que se logra a través de programas sistemáticos que permiten adquirir una disciplina deportiva y de acuerdo con los intereses, elegir el deporte como salud, recreación y/o rendimiento.

Armado de la pierna: Es el gesto de llevar la pierna hacia atrás que se realiza antes de un pase o golpeo al balón.

Ataque posicional o estático: Es el ataque que se realiza ante una defensa organizada.

Ataque rápido: Es el ataque que se realiza directamente del saque de portero o bien de robo del balón al atacante. La defensa suele estar desorganizada.

Automatizar un gesto técnico o un movimiento: Se dice que un gesto o movimiento está automatizado cuando para realizarlo no hay que pensarlo, sino que se hace de modo espontáneo.

Basculación: Es una acción que realiza el jugador de la banda contraria al balón para dar equilibrio al equipo. Puede ser ofensiva o defensiva.

Cancha: Pista de juego. Se suele decir 1/3 de cancha hasta 14 metros más o menos de nuestra portería; ½ cancha hasta la mitad; ¾ de cancha hasta 30 metros más o menos de nuestra portería.

Campo visual: Es toda la visión que alcanzamos a ver. Está condicionado por la posición u orientación del cuerpo y se divide en visión central y visión periférica.

Cobertura: Es la ayuda escalonada que se realiza a un compañero que puede ser desbordado por el adversario.

Control de la pelota: Manejo de la posesión del balón en función de unos criterios estratégicos (hacer correr al contrario, provocar ansiedad en el rival, dejar correr el tiempo sin riesgo, etc).

Control del juego: Cuando manejamos el ritmo, la velocidad y el tiempo de todos los aspectos que influyen en el partido.

Coordinación óculo-pédica: Es la coordinación entre la velocidad, distancia y dirección de

nuestro compañero sin balón y la potencia y dirección que damos al balón para que le llegue en óptimas condiciones.

Defensa pasiva: Defensa que no presiona y espera el error del rival.

Defensa activa: Defensa que presiona el balón y provoca el error del rival.

Defensa cerrada: Defensa en 1/3 de pista y muy organizada.

Desmarque de apoyo: Movimiento sin balón que se hace para apoyar a nuestro

compañero con balón.

Desmarque de ruptura: Movimiento sin balón que se hace para crear un espacio libre a nuestro compañero.

Dibujo del sistema: Es el dibujo del posicionamiento inicial del sistema elegido.

Finta: Gesto de engaño donde se amaga con ir hacia un lado y se cambia de dirección.

Frecuencia de tiro: Número de repeticiones de disparos que se realiza en un tiempo determinado.

Ganar el balón: Recuperar el balón.

Hacer sombra: Defender al atacante sin obstaculizarle. Prácticamente acompañándole.

Leer el juego: Interpretar en clave táctica lo que está ocurriendo en la cancha (posicionamiento y movimientos tanto del rival como de nuestros compañeros) para tomar la decisión más adecuada.

Línea de pase: Son todas aquellas posibilidades de pase reales existentes durante el juego, se ejecuten o no.

Líneas defensivas: Son imaginarias y están representadas por cada uno de nuestros defensores. Por ese motivo, si dos defensores están colocados horizontalmente (es decir a la misma altura), ocuparán una misma línea defensiva. La 1ª línea defensiva la representa nuestro defensor más avanzado y así sucesivamente hasta llegar a la última, el portero.

Movimientos sincronizados: Consisten en realizar dos o más movimientos simultáneos que persiguen un objetivo común.

Orientar el cuerpo: Colocar el cuerpo para obtener el máximo rendimiento en el objetivo que perseguimos (proteger el balón, dar un pase, realizar un disparo, etc).

Pasador: Jugador especializado en dar pases.

Pasillos laterales: Partes de la cancha más cercanas a las líneas laterales.

Permuta: Intercambio de posición entre dos jugadores.

Pisada: Gesto realizado con la planta del pie.

Precisión en el pase: Acierto en el pase.

Primer palo o poste: El poste o palo más cercano de donde está el balón.

Puntear el balón: Golpear el balón con la puntera.

Repliegue: Acción de retroceso a su cancha cuando se pierde el balón.

Segundo palo o poste: El poste o palo más alejado de donde está el balón.

Temporizar: Acción de retardar el ataque.

Velocidad de ejecución: Velocidad en el armado de la pierna o de cualquier parte del

cuerpo necesario para la ejecución de un gesto técnico.

Ventaja o superioridad numérica: Tener mayor número de jugadores en una determinada acción o tiempo.

Ventaja posicional: Tener mejor posición u organización que el rival en una determinada acción o espacio.

Visión central: Parte de la visión donde ponemos el foco de atención. Suele ser nítida y despejada.

Visión periférica: Parte exterior de la visión. No suele ser nítida y a veces es casi intuitiva.

MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD COVID 19

De acuerdo con la evolución del manejo de la epidemia por parte del gobierno nacional y las medidas de prevención tomadas a nivel municipal se ha considerado el momento de continuar con actividades deportivas teniendo en cuenta todos los protocolos de bioseguridad para poder mitigar el contagio en nuestros niños(as), jóvenes y adolescentes.

Las medidas que han demostrado mayor evidencia para la contención y prevención de la trasmisión del virus son:

El uso de tapabocas es obligatorio.

Lavado de Manos.

Disponer de los insumos para realizar la higiene de manos con agua potable, alcohol, gel antibacterial, jabón y toallas de un solo uso.

Distanciamiento Físico: Se debe trabajar a 2 metros de distancia de cada niño evitando el contacto directo.

Elementos de Protección

Cada niño debe portar sus elementos de protección (tapabocas, alcohol gliserinado o gel antibacterial).

Limpieza y Desinfección

Establecer protocolos de desinfección previos al entrenamiento y al uso de cualquier elemento deportivo.

ESTRUCTURA POR NIVELES

- **CATEGORÍA INICIACIÓN (6 a 8 años)**

El juego en iniciación puede emplearse como un medio de disfrute y de relación. La relación a través de los juegos progresa en este ciclo mediante el respeto de sus normas, la aceptación de los otros, con independencia de su carácter personal o social, y reconociendo el hecho de ganar o perder y la oposición como elementos propios del juego. Es importante insistir en los contenidos de los juegos y comenzar el trabajo de las actividades de iniciación deportiva adaptadas a su edad, teniendo las mismas un carácter más multifuncional y de recreación que de aprendizaje de una disciplina deportiva concreta.

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar habilidades psicomotrices para niños(as) de 6 a 8 años de la escuela de futbol de salón en la Provincia de Oriente mediante actividades deportivas y recreativas que incentiven al aprendizaje de los principios axiológicos aplicables al deporte.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Afianzar la práctica del futbol de salón como un medio para el mejoramiento de la calidad de vida de los participantes.

2. Enseñar los fundamentos técnicos y tácticos básicos del futbol de salón mediante juegos y formas jugadas para niños(as) de 6 a 8 años.

3. Desarrollar actividades deportivas y recreativas como herramienta formativa en valores para una sociedad más humana e influyente.

METODOLOGÍA

Recordemos que en esta etapa es fundamental incidir especialmente en la coordinación psicomotriz, utilizando el juego como motor central en las sesiones de entrenamiento. El desarrollo de cada sesión comprenderá de actividades lúdicas, formas jugadas y predeportivos los cuales contribuirán a niveles bajos de estrés, algo indispensable para que el estímulo dado en cada ejercicio tenga una respuesta positiva por parte de los niños en su comprensión y ejecución. En la parte técnica se aplicará un estímulo conjunto a través de la ejemplificación

dado por el profesor o un deportista hacia el ejercicio que se busca desarrollar en cada sesión de entrenamiento, en determinado caso si es necesario se realizara corrección del gesto técnico ejecutado buscando siempre el avance en la mejora de este. Se utilizarán materiales llamativos para el desarrollo de la psicomotriz como bombas, escaleras de coordinación, lazos, aros, conos, palos o bastones y se desarrollarán a partir de las indicaciones dadas por el profesor mediante señales y sonidos en donde los niños deberán estar atentos y concentrados para ejecutar la actividad de la manera óptima generando un aprendizaje significativo.

- **CATEGORIA FUNDAMENTACIÓN (9 a 12 años)**

En esta etapa se desarrolla la técnica adecuada del futbol de salón a partir de los fundamentos básicos. Estos fundamentos comprenden el conjunto de habilidades técnicas de carácter individual que nos permiten desarrollar el juego.

OBJETIVO GENERAL

Mejorar las capacidades coordinativas y las capacidades condicionales con base a las fundamentos técnicos y tácticos del futbol de salón en niños(as) de 9 a 12 años de la Provincia de Oriente a partir de actividades deportivas y recreativas que incentiven al aprendizaje de los principios axiológicos aplicables al deporte.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Realizar actividades aeróbicas y anaeróbicas para la mejora de la condición física y las capacidades coordinativas específicas del futbol de salón.

2. Fomentar actividades técnico-tácticas de juego en equipo para mejorar el rendimiento deportivo de los niños(as) de la escuela.

3. Establecer actividades deportivas y recreativas contribuyendo positivamente en las relaciones interpersonales y colectivas como finalidad del propio juego.

METODOLOGÍA

Para dar una continuidad al trabajo anterior (objetivos y contenidos en la categoría de iniciación) se empleará un proceso secuencial el cual dará cabida a la categoría de Formación, situada en la franja que comprende las edades de 9 y 12 años. En esta categoría debemos incidir en dar continuidad al desarrollo de las capacidades coordinativas específicas del fútbol sala dentro de un contenido concreto: el trabajo individual como grupal, aportando de nuevos y variados elementos técnicos, generando actividades simplificadas para así alcanzar un

aprendizaje más complejo de cada fundamento, de este modo la formación se instruirá específica a cada uno los fundamentos técnico- tácticos; posteriormente, cada uno de los fundamentos se combinaran de manera global mediante juegos aplicados al futbol de salón cabe destacar que en cada actividad o ejercicio se abordarán algunos principios axiológicos.

En la anterior etapa el juego era el motor central de las sesiones, en la etapa de formación no debe dejar de serlo; aunque los juegos sean menos generales y más dirigidos hacía elementos de percepción y decisión en un contexto de ataque y defensa creando la idea para iniciar el juego de equipo e individual. De manera inmersa se realizarán trabajos físicos con el fin de favorecer las capacidades condicionales, poniéndose de manifiesto en mayor medida que en la etapa anterior, siendo el punto de inicio del trabajo físico sistemático que nos servirá de base para las siguientes categorías.

- **CATEGORÍA PERFECCIONAMIENTO (13 a 17 años)**

En esta etapa se perfeccionan las habilidades deportivas de las etapas anteriores introduciendo nuevos elementos técnico-tácticos y físicos con mayor grado de complejidad y se prepara para situaciones de juego o competencias.

OBJETIVO GENERAL

Depurar un proceso de formación del futbol de salón en niños(as) y jóvenes de 13 a 17 años de la Provincia de Oriente, por medio de actividades deportivas y recreativas que permitan mejorar los fundamentos técnico-tácticos, el desarrollo motriz, lo expresivo corporal y los principios axiológicos aplicables al deporte.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Fortalecer el trabajo de las capacidades físicas condicionales en los jóvenes de la escuela de formación.

2. Aplicar los fundamentos técnico-tácticos del futbol de salón mediante juegos y competencias.

3. Fomentar relaciones interpersonales mediante actividades deportivas y recreativas que potencien el aprovechamiento del tiempo libre y los principios axiológicos de cada deportista.

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de los objetivos planteados se hará necesario exponer y explicar de manera teórica conceptos que en su mayoría pueden ser nuevos para los jóvenes de la escuela de futbol de salón, posteriormente el profesor mediante el ejemplo dará indicaciones precisas para que la técnica en los movimientos de fuerza y potencia del tren inferior como superior se realicen lo más sano posibles teniendo en cuenta posturas y ergonomía a la hora de realizar estos ejercicios, además, para el aprendizaje táctico será indispensable manejar y desarrollar el concepto de "automatización táctica" para que se aporte un aprendizaje significativo hacia los jóvenes que forman parte de la escuela de formación. El valor agregado que se quiere entregar aun estando en etapa de perfeccionamiento deportivo es fortalecer a través de actividades deportivas y recreativas los valores y principios que ya están adheridos a su personalidad para que su comportamiento tanto dentro como fuera del campo de juego sea el mejor.

TEMAS Y CONTENIDOS

CONTENIDOS	**TEMAS**
CAPACIDADES COORDINATIVAS	Acoplamiento, Ritmo, Equilibrio, Orientación, Diferenciación, Reacción y Adaptación
PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	Caminar, Correr, Saltar, Atrapar y Rodar
FUERZA	Máxima, Resistencia, Explosiva y Potencia
RESISTENCIA	Aeróbica y Anaeróbica
VELOCIDAD	Reacción, Desplazamiento y Máxima
FLEXIBILIDAD	Dinámica y Estática
TECNICA	Pases, Conducción, Control, Tiro a portería o remate, Regate, Ejercicios de roles, Ejercicios complejos por grupos, Circuitos largos con balón + obstáculos y Pases efectivos y eficientes
TÉCNICA INDIVIDUAL	Ejercicios combinados (pases, recepción, etc),

	Cabeceo con y sin impuso, Control orientado, 1 vs 1 duelos, Conducción y Regate -finta
TÉCNICA COLECTIVA	Espacio reducido (2 vs 2, 2vs 1), Rondas con tareas específicas, juegos de práctica y Movimientos de transición
TECNICA OFENSIVA Y DEFENSIVA	Ejercicios básicos (intercepción, quites, anticipos con balón), Espacio reducido (tareas ofensivas y defensivas utilizando gestos técnicos, etc), Juegos de goles con varias porterías y Posesión de balón
LA TÉCNICA DEL PORTERO	El achique o cierre, Dominio de balón, El saque, Visual del campo y Encajonar el balón
ORGANIZACIÓN DE JUEGO	Ejercicios por zona de juego, Juegos roles (atacar y defender), 4 vs 4 + comodín y Comunicación
PRINCIPIOS BASICOS OFENSIVOS	Juegos posicionales en campo (defensa, volantes, delanteros), Espacios reducidos (4 vs 2, 6 vs 4, 8 vs 4), Futbol 5 vs 5 correctivo, Amplitud, Tiempos del juego y Movilidad
PRINCIPIOS BASICOS DEFENSIVOS	Achichar la zona, El pressing, Ganar la posición y Marcación con perfil
SISTEMAS DE JUEGO	1-2-1(diamante), 2-2 (cuadrante) y 3-1 (copa)
HISTORIA DEL DEPORTE	Deporte en la antigüedad, Creación del fútbol de salón, Como inicio el futbol de salón en Colombia, Primera liga creada en Colombia de fútbol de salón, Logros obtenidos en este deporte a nivel mundial, Videos ilustrativos, Duracion de juego, Faltas, Sanciones, Indumentaria, Area del campo de juego

REGLAMENTACION	Explicación en tablero las reglas de juego, Juegos lúdicos para aplicar las reglas, Corrección sobre la acción, Demostración lúdica en clase y Asocia las reglas de juego
SENTIDO DE PERTENENCIA	Motivación, Identidad del deporte y Fair play.
MOTIVACIÓN DEPORTIVA	Juego el rey del penalty, Torneo de habilidades y destrezas y Torneo futbol tenis
VALORES	Respeto, Responsabilidad, Compañerismo, Solidaridad, Autodisciplina, Trabajo en equipo y Participación
HABITOS DE VIDA SALUDABLE	Integridad, Aseo corporal, Alimentación, Descanso y sueño, Desinfección de manos, Ejercicio físico y Presentacion personal
MOTIVACIÓN	Actitud positiva, Esfuerzo y superación, Resiliencia, Confianza, Respaldo y Autoestima
INTELIGENCIA EMOCIONAL	Atención y concentración, Convivencia deportiva, Relaciones interpersonales, Vinculo social, Trabajo en equipo, Autorregulación y Automotivación
JUEGOS DE INTEGRACION	Rondas recreativas, Protege el balón, Carreras por relevos, Juego el rescate, Juegos simplificados y Balón mano
JUEGOS TRADICIONALES	Juegos de persecución, El nudo, El ponchado, Juego de carrera de carretilla, Policias y ladrones y Yermis, Circuito polimotor, Circuito de habilidades, Congelado, Juegos de equilibrio, Formar ternas o

	triki(aros, petos,grupos), Arma la figura y Día de la actividad física
CIRCUITOS RECREATIVOS	Deportivos, Habilidades, Carrera indiana jones(con aros), Desafío deportivo, Día recreativo y Integración escuela de formación
FESTIVALES RECREATIVOS	

METODOLOGÍA DE TRABAJO

Se fundamenta este plan pedagógico en la teoría constructivista donde dice que el aprendizaje se basa principalmente en la construcción del conocimiento, orientado por el profesor mediante condiciones óptimas las cuales el alumno va generando sus saberes de manera constate y progresiva durante el proceso de formación. De esta manera, se toma la importancia de la construcción innovadora de cada deportista en diferentes contextos y entornos deportivos los cuales favorecerán el desarrollo motriz y cognitivo a partir del futbol de salón.

La metodología que se vinculan dentro de la propuesta para la formación deportiva se debe tener en cuenta en el sistema de desempeño del entrenamiento, parámetros de la técnica de cada fundamento, rendimiento físico y desempeño táctico visibles dentro del desarrollo deportivo durante cada sesión.

El instructor deportivo, deberá basar su lineamiento de trabajo y la construcción de los planes mensuales y diarios dentro de la ejecución del proyecto. A partir de unos ejes se deben orientar los procesos que se va a desarrollar en la disciplina del futbol de salón. Para esto el instructor tendrá las capacidades de determinar los planes macrociclos, mesociclos y microciclos que crea conveniente según el proceso que se pretende desarrollar. Teniendo en cuenta que será obligatorio, generar un diagnóstico al comienzo de las sesiones, con el fin de evaluar las habilidades adquiridas previamente por los beneficiarios y concluir que tipo de proceso se debe desarrollar de acuerdo con los inscritos.

Adoptaremos un enfoque de descubrimiento guiado; el alumno o deportista se le pone en una situación problemática que le plantee dudas y, éste tiene que llevarle a preguntar, deducir cuestiones relacionadas con la situación, el contexto, la actividad, el ejercicio, etc. Hasta encontrar la solución más eficaz. Es decir, el descubrimiento guiado supone guiar el descubrimiento del alumno o deportista hacia una solución. Hay un problema y una solución que queremos que aprenda de forma específica. Fomentando el desarrollo cognitivo y motriz mediante un aprendizaje constructivo y significativo el cual contribuirá en su creatividad y toma de decisiones.

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Este formato sera utilizado para las tres categorias durante todo el proceso, como método de control de participación y seguimiento.

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

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																																	0	0	0	#¡DIV/0!
2																																	0	0	0	#¡DIV/0!
3																																	0	0	0	#¡DIV/0!
4																																	0	0	0	#¡DIV/0!
5																																	0	0	0	#¡DIV/0!
6																																	0	0	0	#¡DIV/0!
7																																	0	0	0	#¡DIV/0!
8																																	0	0	0	#¡DIV/0!
9																																	0	0	0	#¡DIV/0!
10																																	0	0	0	#¡DIV/0!
11																																	0	0	0	#¡DIV/0!
12																																	0	0	0	#¡DIV/0!
13																																	0	0	0	#¡DIV/0!
14																																	0	0	0	#¡DIV/0!
15																																	0	0	0	#¡DIV/0!
16																																	0	0	0	#¡DIV/0!
17																																	0	0	0	#¡DIV/0!
18																																	0	0	0	#¡DIV/0!
19																																	0	0	0	#¡DIV/0!
20																																	0	0	0	#¡DIV/0!

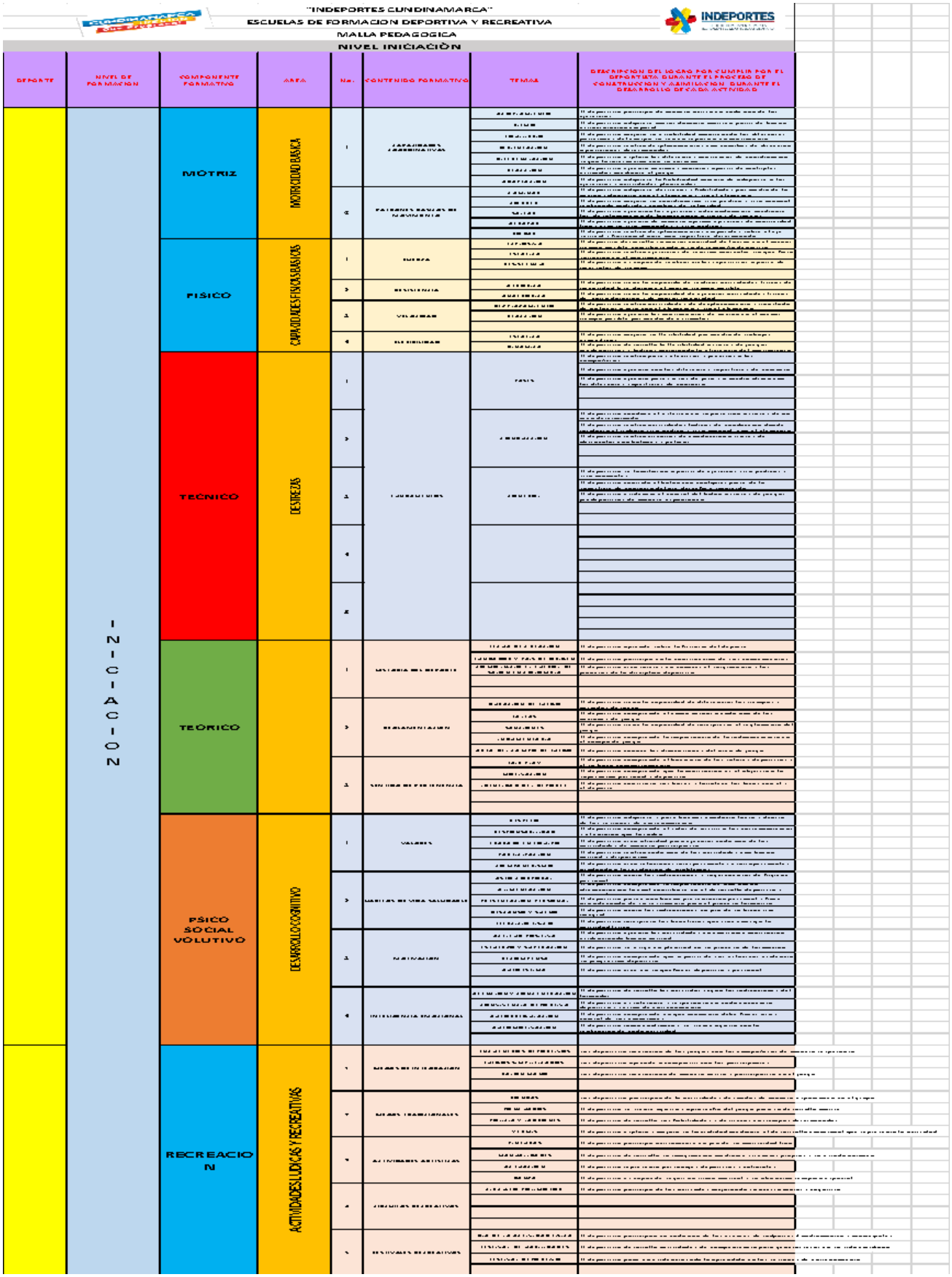
Al finalizar cada semana se valora la enseñanza y la fundamentación de cada niño(a), joven y adolescente por medio de una tabla de percepción de valores, una aplicación de baterías de test las cuales estarán distribuidas en 3 tomas de la siguiente manera: al inicio, intermedio y finalizando el proceso según las directrices dadas por Indeportes Cundinamarca.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Vigotsky, González, (1989). Estados de ánimo.
- https://www.efdeportes.com/efd110/los-estados-de-animo-en-el-deporte.htm

- Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte Dirección de Culturas Recreativas y Deportivas Subdirección de Política y Fomento; El deporte, la recreación y la actividad física incluyente, equitativa y no segregada(2015);34
- Wikipedia enciclopedia libre. Futbol de salón, Extraído el 30 de julio de 2020. https://es.wikipedia.org/wiki/Historia_del_f%C3%BAtbol
- https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/20088/16971
- http://www.amfutsal.com.py/files/2/Reglas_AMF_2018.pdf
- Peña Amado M, Cobo Agirregomezkorta A, Oiartzabal Errasti I., Proceso de enseñanza – aprendizaje del fútsal. (2007). Gipuzkoako Foru Aldundia.
- Ministerio de educación, extraído el 30 de julio de 2020. https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles340033archivo.pdf.Orientaciones.EduFisicaRecDeporte.pdf
- https://futbolsalainfo.weebly.com/fundamentos-de-futsal.html
- Instituto Distrital De Recreación y Deporte IDRD. Tiempo Escolar Complementario, Componente Pedagógico. (2019).
- La Recreación: necesidad y oportunidad para el desarrollo humano desde y para las comunidades. https://www.efdeportes.com/efd160/la-recreacion-desarrollo-humano-para-comunidades.htm
- http://jbgeducafisica.blogspot.com/2013/10/estilos-de-ensenanza-aplicados-la.html

Anexo 2: Documentos mallas curriculares



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ADMINISTRACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS		
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO		
		PISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA		
				2	RESISTENCIA		
				3	VELOCIDAD		
				4	FLEXIBILIDAD		
		TECNICO	DESTREZAS	1	FUNDAMENTOS		
				2			
				3			
				4			
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE		
				2	REGLAMENTACION		
				3	NOCIONES DE PRIMERA INFANCIA		
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES		
				2	HABILIDADES DE VIDA SALUDABLE		
				3	MOTIVACION		
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL		
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION		
				2	JUEGOS TRADICIONALES		
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS		
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS		
				5	FESTIVALES RECREATIVOS		

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	Num.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ADMINISTRACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUTBOL DE SALON	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	ESPACIALIDAD Y ORIENTACION		
				2	PATRONES Y BASICOS DE MOVIMIENTO		
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA		
				2	RESISTENCIA		
				3	VELOCIDAD		
				4	FLEXIBILIDAD		
		TECNICO	DESTREZAS	1	REDIMENSIONALIDAD Y ESPACIALIDAD		
				2	FISICA INDIVIDUAL		
				3	FISICA COLECTIVA		
				4	FISICA OFENSIVA Y DEFENSIVA		
				5	LA FISICA DEL FUTBOL		
		TÁCTICO	ESQUEMA TÁCTICO PARA EL DESARROLLO	1	ORGANIZACION DEL JUEGO		
				2	PRINCIPIOS BASICOS OFENSIVOS		
				3	PRINCIPIOS BASICOS DEFENSIVOS		
				4	SISTEMAS DE JUEGO		
		TEÓRICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE		
				2	REGLAMENTACION		
				3	MOTIVACION DEPORTIVA		
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES		
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE		
				3	MOTIVACION		
				4	INTERACTIVIDAD EMOCIONAL		
		RECREACIÓN		1	IDEAS DE INTERACCION		
				2	IDEAS TRADICIONALES		
				3	DEPORTES ALTERNATIVOS		
				4	FESTIVALES RECREATIVOS		

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGÓGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSERVACION Y ADMINISTRACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	COMPOSICION COORDINATIVA	ACOPLAMIENTO	El deportista desarrolla su motricidad efectiva basada en el fortalecimiento de cada una de las técnicas
						RITMO	El deportista realiza el fortalecimiento de los ritmos y de la técnica
						FLEXIBILIDAD	El deportista tiene la capacidad de desarrollar el movimiento dinamico y estatico durante cada una de las actividades de la iniciación
						ORIENTACION	El deportista fortalece su flexibilidad y elasticidad durante el fortalecimiento de cada una de las técnicas
						DIFERENCIACION	El deportista fortalece el desarrollo de movimientos coordinativos basados en la técnica
						REACCION	El deportista realiza el fortalecimiento de los diferentes movimientos
						ADAPTACION	El deportista realiza el fortalecimiento de la capacidad y habilidad para el deporte
				2	ANTAGONISMOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	El deportista fortalece los diferentes movimientos de caminar, correr, saltar, lanzar y golpear
						CORRER	El deportista fortalece el desarrollo de movimientos de caminar, correr, saltar, lanzar y golpear
						SALTAR	El deportista fortalece los diferentes movimientos de caminar, correr, saltar, lanzar y golpear
						LANZAR	El deportista fortalece el desarrollo de movimientos de caminar, correr, saltar, lanzar y golpear
						GOLPEAR	El deportista realiza el fortalecimiento de los diferentes movimientos de caminar, correr, saltar, lanzar y golpear
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	EXPLOSIVA	El deportista realiza el fortalecimiento de la fuerza explosiva del deporte
						ESTATICA	El deportista fortalece los diferentes movimientos de la fuerza estatica durante cada una de las técnicas
						RESISTENCIA	El deportista fortalece los diferentes movimientos de la resistencia del deporte
						MOVILIDAD	El deportista realiza el fortalecimiento de la movilidad articular durante cada una de las técnicas
				II	ANAEROBICA	AEROBICA	El deportista realiza el fortalecimiento de la capacidad aerobica y anaerobica durante cada una de las técnicas
						ANAEROBICA	El deportista realiza el fortalecimiento de la capacidad anaerobica y aerobica durante cada una de las técnicas
				3	VELOCIDAD	REACCION	El deportista realiza el fortalecimiento de la velocidad de reaccion, traslado, combinada, etc
						ACELERACION	El deportista realiza el fortalecimiento de la velocidad de aceleracion durante cada una de las técnicas
						MOVILIDAD	El deportista realiza el fortalecimiento de la movilidad articular durante cada una de las técnicas
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	El deportista realiza el fortalecimiento de la flexibilidad estatica durante cada una de las técnicas
						DINAMICA	El deportista realiza el fortalecimiento de la flexibilidad dinamica durante cada una de las técnicas
		TECNICO	DESTREZAS	1	FUNDAMENTOS	BASE	El deportista realiza el fortalecimiento de la base del deporte y su aplicacion
							El deportista realiza el fortalecimiento de la base y la aplicacion
							El deportista realiza adecuadamente la base del deporte, teniendo en cuenta la técnica
							El deportista realiza el fortalecimiento de la coordinacion durante la ejecucion de cada una de las técnicas
				2	COORDINACION		El deportista realiza el fortalecimiento de la coordinacion durante el desarrollo de cada una de las técnicas
							El deportista realiza el fortalecimiento de la coordinacion durante el desarrollo de cada una de las técnicas
							El deportista fortalece la coordinacion durante el desarrollo de cada una de las técnicas y teniendo en cuenta el espacio
							El deportista realiza el fortalecimiento de la coordinacion durante el desarrollo de cada una de las técnicas
				3	EQUILIBRIO		El deportista fortalece el equilibrio durante el desarrollo de cada una de las técnicas y teniendo en cuenta el espacio
							El deportista realiza el fortalecimiento de la coordinacion durante el desarrollo de cada una de las técnicas
							El deportista realiza el fortalecimiento de la coordinacion durante el desarrollo de cada una de las técnicas
				4	TIEMPO Y RITMO DE MOVIMIENTO		El deportista realiza el fortalecimiento de la coordinacion durante el desarrollo de cada una de las técnicas
							El deportista realiza el fortalecimiento de la coordinacion durante el desarrollo de cada una de las técnicas
							El deportista realiza el fortalecimiento de la coordinacion durante el desarrollo de cada una de las técnicas
							El deportista realiza el fortalecimiento de la coordinacion durante el desarrollo de cada una de las técnicas
				5	CONTEO		El deportista realiza el fortalecimiento de la coordinacion durante el desarrollo de cada una de las técnicas
							El deportista realiza el fortalecimiento de la coordinacion durante el desarrollo de cada una de las técnicas
							El deportista realiza el fortalecimiento de la coordinacion durante el desarrollo de cada una de las técnicas
							El deportista realiza el fortalecimiento de la coordinacion durante el desarrollo de cada una de las técnicas
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	DEPORTE EN CUNDINAMARCA	Adquiere conocimientos sobre el deporte en cundinamarca
						ESTRUCTURA DEL DEPORTE EN CUNDINAMARCA	Identifica sobre la estructura y trayectoria del deporte en cundinamarca durante el desarrollo de la técnica
						PERSONAJES DESTACADOS EN CUNDINAMARCA DEL DEPORTE	
						CONOCIMIENTO DE REGLAS DEL DEPORTE	Adquiere conocimientos sobre el deporte en cundinamarca
						INCIDENCIA DEL DEPORTE EN EL DEPARTAMENTO	Conoce la importancia y incidencia del deporte en cundinamarca
						VOCABULARIO NACIONAL	El deportista adquiere conocimiento sobre el vocabulario del deporte en cundinamarca
				2	APRENDIZAJE DE LA TERMINOLOGIA DEL DEPORTE	TERMINOLOGIA TECNICA DEL DEPORTE	El deportista adquiere conocimiento sobre el vocabulario del deporte en cundinamarca
						REGLAMENTO DEL DEPORTE	El deportista adquiere conocimiento sobre el vocabulario del deporte en cundinamarca
						TIPOS DE FALTAS	El deportista identifica y aplica las reglas del deporte en cundinamarca
						SANCION DE LAS FALTAS	El deportista identifica y aplica las reglas del deporte en cundinamarca
						ARBITRAJE	El deportista identifica y aplica las reglas del deporte en cundinamarca
				3	ASPECTOS DE MATEMATICA	TIEMPO Y ESPACIO	El deportista identifica y aplica las reglas del deporte en cundinamarca
						TOMA DE DECISIONES DE LA ESTRATEGIA	El deportista identifica y aplica las reglas del deporte en cundinamarca
						TOMA DE DECISIONES TACTICA	El deportista identifica y aplica las reglas del deporte en cundinamarca
						ARBITRAJE	El deportista identifica y aplica las reglas del deporte en cundinamarca
						CONCEPTOS DE ARBITRAJE	El deportista identifica y aplica las reglas del deporte en cundinamarca
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	El deportista identifica el valor del respeto en el deporte y en la vida diaria
						RESPONSABILIDAD	El deportista identifica el valor de la responsabilidad en el deporte y en la vida diaria
						COMPROMISO	El deportista identifica el valor del compromiso en el deporte y en la vida diaria
						HONRADEZ	El deportista identifica el valor de la honradez en el deporte y en la vida diaria
						AUTODISCIPLINA	El deportista identifica el valor de la autodisciplina en el deporte y en la vida diaria
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	HIGIENE	El deportista identifica el valor de la higiene en el deporte y en la vida diaria
						ALIMENTACION	El deportista identifica el valor de la alimentacion en el deporte y en la vida diaria
						AUTOESTIMA	El deportista identifica el valor de la autoestima en el deporte y en la vida diaria
						RELACIONES Y AMISTADES	El deportista identifica el valor de las relaciones y amistades en el deporte y en la vida diaria
						DESICIONES DE VIDA	El deportista identifica el valor de las decisiones de vida en el deporte y en la vida diaria
				3	MOTIVACION	ACTITUD POSITIVA	El deportista identifica el valor de la actitud positiva en el deporte y en la vida diaria
						ESTIMULOS Y SUPERACION	El deportista identifica el valor de los estimulos y superacion en el deporte y en la vida diaria
						AUTOESTIMA	El deportista identifica el valor de la autoestima en el deporte y en la vida diaria
						CONFIANZA	El deportista identifica el valor de la confianza en el deporte y en la vida diaria
						AUTONOMIA	El deportista identifica el valor de la autonomia en el deporte y en la vida diaria
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCION Y CONCENTRACION	El deportista identifica el valor de la atencion y concentracion en el deporte y en la vida diaria
						CONFIANZA EN SI MISMO	El deportista identifica el valor de la confianza en si mismo en el deporte y en la vida diaria
						AUTOCONTROL EMOCIONAL	El deportista identifica el valor del autocontrol emocional en el deporte y en la vida diaria
						VALORES SOCIALES	El deportista identifica el valor de los valores sociales en el deporte y en la vida diaria
						TRABAJO EN EQUIPO	El deportista identifica el valor del trabajo en equipo en el deporte y en la vida diaria
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	RITOS DE INTEGRACION	HABILIDAD DE ENTRETENER	El deportista identifica el valor de la habilidad de entretener en el deporte y en la vida diaria
						HABITOS DE HIGIENE	El deportista identifica el valor de los habitos de higiene en el deporte y en la vida diaria
						CONSERVACION DEL ENTORNO	El deportista identifica el valor de la conservacion del entorno en el deporte y en la vida diaria
						JUEGOS DE ENTRETENIMIENTO	El deportista identifica el valor de los juegos de entretenimiento en el deporte y en la vida diaria
				2	RITOS DE TRANSICIONALIDAD	JUEGOS DE PRESENTACION	El deportista participa activamente en el juego de presentacion en el deporte y en la vida diaria
						JUEGOS	El deportista participa activamente en el juego de presentacion en el deporte y en la vida diaria
						HABILIDADES	El deportista participa activamente en el juego de presentacion en el deporte y en la vida diaria
						JUEGOS DE CONFIANZA DE CONFIANZA	El deportista participa activamente en el juego de presentacion en el deporte y en la vida diaria
				3	RITOS DE AFIRMACION	CONCENTRACION	El deportista participa activamente en el juego de presentacion en el deporte y en la vida diaria
						JUEGOS DE RESPONSABILIDAD	El deportista realiza el fortalecimiento de la responsabilidad durante cada una de las técnicas
						HABILIDADES TECNICAS, ARTISTICAS Y DEPORTIVAS	El deportista identifica el valor de las habilidades tecnicas, artisticas y deportivas en el deporte y en la vida diaria
						HABILIDADES	El deportista identifica el valor de las habilidades en el deporte y en la vida diaria
				4	RITOS DE INTEGRACION AFECTIVIDAD	CONCENTRACION DE HABILIDADES Y DESTREZAS	El deportista realiza el fortalecimiento de la concentracion de habilidades y destrezas durante cada una de las técnicas
						DESTREZAS DEPORTIVAS	El deportista participa y aplica las destrezas deportivas en el desarrollo del deporte
						RELACIONES	El deportista realiza el fortalecimiento de la relacion durante el desarrollo del deporte
						INTELIGENCIA EMOCIONAL	El deportista controla la inteligencia emocional durante el desarrollo del deporte

Anexo 3: Plan mensual general de las tres categorías.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				Abril		MUNICIPIO: QUETAME			
LUGAR:				POLIDEPORTIVO		HORARIO DE PRACTICA: **Iniciacion,** lunes - miercoles y viernes De 3:00 a 5:00 pm.			
						HORARIO DE PRACTICA: **Fundamentacion,** Lunes, Martes y Viernes De 5:00 a 7:00 Pm.			
						HORARIO DE PRACTICA: **Perfeccionamiento**, Martes, Miercoles y Jueves De 7:00 a 9:00			
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÒN	x	PERFECCIONAMIENTO	x
CLASES				Abril					
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO						
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	Obtener una buena relacion con los compañeros,		Obtener una buena relacion con los compañeros,		Obtener una buena relacion con los compañeros, para llevar a cab	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN	erdo al nivel de dificultad estipulado, por medio de		erdo al nivel de dificultad estipulado, por medio de		s de acuerdo al nivel de dificultad estipulado, por medio de una par	
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO	decuadamente los ejercicios para el mejoramiento		decuadamente los ejercicios para el mejoramiento		ealizar adecuadamente los ejercicios para el mejoramiento del jueg	
			RECOMPENSA						
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	es al inicio de cada clase, que permitan una buen		es al inicio de cada clase, que permitan una buen		ivacionales al inicio de cada clase, que permitan una buena comun	
			MOVILIDAD ARTICULAR	Realizar movilidad articular por medio de		Realizar movilidad articular por medio de		Realizar movilidad articular por medio de estiramientos de cada	
			CALENTAMIENTO	Participar activamente en cada juego o actividad ludica que proponen en la clase para llevar a		Participar activamente en cada juego o actividad ludica que proponen en la clase para llevar a		Participar activamente en cada juego o actividad ludica que proponen en la clase para llevar a cabo un calentamiento positivo	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	actividades facilitando asi un acoplamiento adecua		actividades facilitando asi un acoplamiento adecua		de las actividades facilitando asi un acoplamiento adecuado ante	
			RITMO						
			EQUILIBRIO						
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN	ente a cada accion que se debe realizar ante las		ente a cada accion que se debe realizar ante las		orrectamente a cada accion que se debe realizar ante las actividad	
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD						
			FLEXIBILIDAD	Reconocer y realizar las actividades que conlleva		Reconocer y realizar las actividades que conlleva		sicas como fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia para la real	
			RESISTENCIA						
		ELEMENTOS TÉCNICOS							
		ELEMENTOS TACTICOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	Realizar juegos que conlleven a utilizar la fuerza,		Realizar juegos que conlleven a utilizar la fuerza,		Realizar juegos que conlleven a utilizar la fuerza, la agilidad, la vel	
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS						
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	Estiramientos: Realizar secuencia de ejercicios		Estiramientos: Realizar secuencia de ejercicios		Estiramientos: Realizar secuencia de ejercicios que permitan	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	Evaluar los objetivos propuestos: Socializar el desarrollo de un buen desempeño de la clase, analizando el rendimiento individual y grupal.		Evaluar los objetivos propuestos: Socializar el desarrollo de un buen desempeño de la clase, analizando el rendimiento individual y grupal.		Evaluar los objetivos propuestos: Socializar el desarrollo de un buen desempeño de la clase, analizando el rendimiento individual y grupal.	

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

Anexo 3: Planes diarios de las tres categorías

Incitación:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/05/2022	Lugar: POLIDEPORTI	Municipio: Quetame	Hora: 3:00 a 5:00 pr	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Jhon Fredy Parrado Navia			N° de deportistas: 15		Edades: De 6 a 8 años.

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estrategia.

Objetivo Especifico: Iniciar y desarrollar la resistencia aerobica.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ES Y RECURSO: Listado, campo deportivo, cor
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	IALES Y RECURSO : Campo deportivo, balon,
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Trote a un mismo ritmo	Fuerza	Maxima		20	
2.Velocidad con pausas		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon, conos.
1. Circuito de resistencia aerobica.	Acoplamiento	x	60	
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo.
1.Estiramiento		5	5: Se trabajara estiramiento y relajacion de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	4/05/2022	Lugar: Quetame	Municipio: POLIDEPORTIVO DE	Hora: 3:00 a 5:00pm	N° de sesión: 2		N° de semana: 1
Nombre del Formador: Jhon Fredy Parrado Navia				N° de deportistas: 15			Edades: De 6 a 8 años.
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estrategia.							
Objetivo Especifico: Iniciar y desarrollar la resistencia aerobica.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ES Y RECURSO: Listado, campo deportivo, cor
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RIALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon,
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Trote a un mismo ritmo	Fuerza	Maxima		20	
2.Velocidad con pausas		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo,
1. Circuito de resistencia aerobica.	Acoplamiento	x	60	balon, conos.
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo.
1.Estiramiento		5	alizara estiramiento y relajacion de los mus	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	6/05/2022	Lugar: CANCHA SINT	Municipio: Quetame	Hora: 3:00 a 5:00 pr	N° de sesión: 3		N° de semana: 1
Nombre del Formador: Jhon Fredy Parrado Navia				N° de deportistas: 15			Edades: De 6 a 8 años.
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estrategia.

Objetivo Especifico: Iniciar y desarrollar la resistencia aerobica.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ES Y RECURSO: Listado, campo deportivo, cor
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon, conos.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Trote a un mismo ritmo	Fuerza	Maxima		20	
2. Velocidad con pausas		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	IALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon,
1. Circuito de resistencia aerobica.	Acoplamiento		x	60	
2.	Ritmo		x		
3.	Equilibrio		x		
4.	Orientación		x		
5.	Diferenciación		x		
6.	Reacción		x		
7.	Adaptación		x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo.
1.Estiramiento		5	alizara estiramiento y relajacion de los mus	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9/05/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: Quetame	Hora: 3:00 a 5:00 pr	N° de sesión: 4		N° de semana: 2
Nombre del Formador: Jhon Fredy Parrado Navia				N° de deportistas: 15			Edades: De 6 a 8 años.
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estrategia.							
Objetivo Especifico: Iniciar y desarrollar la resistencia aerobica.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ES Y RECURSO: Listado, campo deportivo, cor
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	IALES Y RECURSO : Campo deportivo, balon,
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Trote a un mismo ritmo	Fuerza	Maxima		20	
2.Velocidad con pausas		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo,
1.Circuito de resistencia aerobica.	Acoplamiento	x	60	balon, conos.
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo.
1.Estiramiento		5	5: Se trabajara estiramiento y relajacion de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACIÒN DE CUNDINA61:J62AMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	11/05/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: Cancha Sintetica de	Hora: 3:00 a 5:00pm	N° de sesión: 5		N° de semana: 2
Nombre del Formador: Jhon Fredy Parrado Navia				N° de deportistas: 15			Edades: De 6 a 8 años.
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estrategia.

Objetivo Especifico: Iniciar y desarrollar la resistencia aerobica.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ES Y RECURSO: Listado, campo deportivo, cor
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RIALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon,
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Trote a un mismo ritmo	Fuerza	Maxima		20	
2.Velocidad con pausas		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon, conos.
1.Circuito de resistencia aerobica.	Acoplamiento	x	60	
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo.
1.Estiramiento		5	alizara estiramiento y relajacion de los mus	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	13/05/2022	Lugar: Cancha sintet	Municipio: Quetame	Hora: 3:00 a 5:00 pr	N° de sesión: 6	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Jhon Fredy Parrado Navia				N° de deportistas: 15		Edades: De 6 a 8 años.
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estrategia.

Objetivo Especifico: Iniciar y desarrollar la resistencia aerobica.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ES Y RECURSO: Listado, campo deportivo, cor
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon, conos.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Trote a un mismo ritmo	Fuerza	Maxima		20	
2.Velocidad con pausas		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	IALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon,
1.Circuito de resistencia aerobica.	Acoplamiento	x	60	
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo.
1.Estiramiento		5	alizara estiramiento y relajacion de los mus	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16/05/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: Quetame	Hora: 3:00 a 5:00 pr	N° de sesión: 7		N° de semana: 3
Nombre del Formador: Jhon Fredy Parrado Navia				N° de deportistas: 15			Edades: De 6 a 8 años.
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estrategia.

Objetivo Especifico: Iniciar y desarrollar la resistencia anaerobica.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ES Y RECURSO: Listado, campo deportivo, cor
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	IALES Y RECURSO : Campo deportivo, balon,
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Trote intenso	Fuerza	Maxima		20	
2.Velocidad intensa		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon, conos.
1.Circuito de resistencia anaerobica.	Acoplamiento		x	60	
2.	Ritmo		x		
3.	Equilibrio		x		
4.	Orientación		x		
5.	Diferenciación		x		
6.	Reacción		x		
7.	Adaptación		x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo.
1.Estiramiento		5	5: Se trabajara estiramiento y relajacion de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18/05/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: QUETAME	Hora: 3:00 a 5:00pn	N° de sesión: 8		N° de semana: 3
Nombre del Formador: Jhon Fredy Parrado Navia				N° de deportistas: 15			Edades: De 6 a 8 años.
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estrategia.

Objetivo Especifico: Iniciar y desarrollar la resistencia anaerobica.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ES Y RECURSO: Listado, campo deportivo, cor
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RIALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon,
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Trote intenso	Fuerza	Maxima		20	
2.Velocidad		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo,
1.Circuito de resistencia anaerobica.	Acoplamiento	x	60	balon, conos.
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo.
1.Estiramiento		5	alizara estiramiento y relajacion de los mus	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	20/05/2022	Lugar: Cancha sintet	Municipio: Quetame	Hora: 3:00 a 5:00 pr	N° de sesión: 9	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Jhon Fredy Parrado Navia				N° de deportistas: 15		Edades: De 6 a 8 años.

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estrategia.

Objetivo Especifico: Iniciar y desarrollar la resistencia anaerobica.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ES Y RECURSO: Listado, campo deportivo, cor
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon, conos.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Trote intenso	Fuerza	Maxima		20	
2.Velocidad		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	IALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon,
1.Circuito de resistencia anaerobica.	Acoplamiento	x	60	
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo.
1.Estiramiento		5	alizara estiramiento y relajacion de los mus	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23/05/2022	Lugar: POLIDEPORTI	Municipio: Quetame	Hora: 3:00 a 5:00 pr	N° de sesión: 10		N° de semana: 4
Nombre del Formador: Jhon Fredy Parrado Navia				N° de deportistas: 15			Edades: De 6 a 8 años.
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estrategia.							
Objetivo Especifico: Iniciar y desarrollar la resistencia anaerobica.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ES Y RECURSO: Listado, campo deportivo, cor
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	IALES Y RECURSO : Campo deportivo, balon,
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Trote intenso	Fuerza	Maxima		20	
2.Velocidad		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo,
1.Circuito de resistencia anaerobica.	Acoplamiento		x	60	balon, conos, costales.
2.	Ritmo		x		
3.	Equilibrio		x		
4.	Orientación		x		
5.	Diferenciación		x		
6.	Reacción		x		
7.	Adaptación		x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo.
1.Estiramiento		5	5: Se trabajara estiramiento y relajacion de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25/05/2022	Lugar: POLIDEPORTIV	Municipio: QUETAME	Hora: 3:00 a 5:00pm	N° de sesión: 11		N° de semana: 4
Nombre del Formador: Jhon Fredy Parrado Navia				N° de deportistas: 15			Edades: De 6 a 8 años.
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estrategia.

Objetivo Especifico: Iniciar y desarrollar la resistencia anaerobica.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ES Y RECURSO: Listado, campo deportivo, cor
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RIALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon,
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Trote a un mismo ritmo	Fuerza	Maxima		20	
2. Velocidad con pausas		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo,
1.Circuito de resistencia anaerobica.	Acoplamiento	x	60	balon, conos, costales.
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo.
1.Estiramiento		5	alizara estiramiento y relajacion de los mus	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	27/05/2022	Lugar: Cancha sintet	Municipio: Quetame	Hora: 3:00 a 5:00 pr	N° de sesión: 12	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Jhon Fredy Parrado Navia				N° de deportistas: 15		Edades: De 6 a 8 años.

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estrategia.

Objetivo Especifico: Iniciar y desarrollar la resistencia anaerobica.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ES Y RECURSO: Listado, campo deportivo, cor
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon, conos.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Trote a un mismo ritmo	Fuerza	Maxima		20	
2.Velocidad con pausas		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	ES Y RECURSO: Campo deportivo, balon, conc
1.Circuito de resistencia anaerobica.	Acoplamiento	x	60	
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo.
1.Estiramiento		5	alizara estiramiento y relajacion de los mus	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

Fundamentación:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/05/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Quetame	Hora: 5:00 a 7:00 pr	N° de sesión: 1		N° de semana: 1
Nombre del Formador: Jhon Fredy Parrado Navia			N° de deportistas: 15			Edades: De 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estrategia.						
Objetivo Especifico: Iniciar y desarrollar la resistencia aerobica.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ES Y RECURSO: Listado, campo deportivo, cor
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	IALES Y RECURSO : Campo deportivo, balon,
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Trote a un mismo ritmo	Fuerza	Maxima		20	
2.Velocidad con pausas		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon, conos.
1.Circuito de resistencia aerobica.	Acoplamiento	x	60	
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo.
1.Estiramiento		5	: Se trabajara estiramiento y relajacion de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3/05/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Quetame	Hora: 5:00 a 7:00 pr	N° de sesión: 2		N° de semana: 1
Nombre del Formador: Jhon Fredy Parrado Navia				N° de deportistas: 15			Edades: De 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estrategia.

Objetivo Especifico: Iniciar y desarrollar la resistencia aerobica.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ES Y RECURSO: Listado, campo deportivo, cor
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RIALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon,
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Trote a un mismo ritmo	Fuerza	Maxima		20	
2.Velocidad con pausas		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo,
1.Circuito de resistencia aerobica.	Acoplamiento	x	60	balon, conos.
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo.
1.Estiramiento		5	alizara estiramiento y relajacion de los mus	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	6/05/2022	Lugar: CANCHA SINT	Municipio: Quetame	Hora: 5:00 a 7:00 pr	N° de sesión: 3		N° de semana: 1
Nombre del Formador: Jhon Fredy Parrado Navia				N° de deportistas: 15			Edades: De 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estrategia.

Objetivo Especifico: Iniciar y desarrollar la resistencia aerobica.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ES Y RECURSO: Listado, campo deportivo, cor
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon, conos.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Trote a un mismo ritmo	Fuerza	Maxima		20	
2.Velocidad con pausas		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	IALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon,
1.Circuito de resistencia aerobica.	Acoplamiento		x	60	
2.	Ritmo		x		
3.	Equilibrio		x		
4.	Orientación		x		
5.	Diferenciación		x		
6.	Reacción		x		
7.	Adaptación		x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo.
1.Estiramiento		5	alizara estiramiento y relajacion de los mus	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	9/05/2022	**Lugar:** Polideportivo	**Municipio:** Quetame	**Hora:** 5:00 a 7:00 pr	**N° de sesión:** 4		**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: Jhon Fredy Parrado Navia				**N° de deportistas:** 15			**Edades:** De 9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		x	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estrategia.

Objetivo Especifico: Iniciar y desarrollar la resistencia aerobica.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ES Y RECURSO: Listado, campo deportivo, cor**
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**IALES Y RECURSO : Campo deportivo, balon,**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Trote a un mismo ritmo	Fuerza	Maxima		20	
2. Velocidad con pausas		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon, conos.**
1.Circuito de resistencia aerobica.	Acoplamiento	**x**	60	
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo.**
1.Estiramiento		5	: Se trabajara estiramiento y relajacion de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	13/05/2022	Lugar: CANCHA SINT	Municipio: Quetame	Hora: 5:00 a 7:00 pr	N° de sesión: 6	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Jhon Fredy Parrado Navia				N° de deportistas: 15		Edades: De 9 a 12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estrategia.

Objetivo Especifico:

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ES Y RECURSO: Listado, campo deportivo, cor
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon, conos.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Trote a un mismo ritmo	Fuerza	Maxima		20	
2.Velocidad con pausas		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	ALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon,
1.Circuito de resistencia aerobica.	Acoplamiento	x	60	
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo.
1.Estiramiento		5	alizara estiramiento y relajacion de los mus	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	16/05/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Quetame	Hora: 5:00 a 7:00	N° de sesión: 7		N° de semana: 3
Nombre del Formador: Jhon Fredy Parrado Navia				N° de deportistas: 15			Edades: De 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estrategia.

Objetivo Especifico: Iniciar y desarrollar la resistencia anaerobica.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ES Y RECURSO: Listado, campo deportivo, cor
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	IALES Y RECURSO : Campo deportivo, balon,
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Trote intenso	Fuerza	Maxima		20	
2.Velocidad		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon, conos.
1.Circuito de resistencia anaerobica.	Acoplamiento		x	60	
2.	Ritmo		x		
3.	Equilibrio		x		
4.	Orientación		x		
5.	Diferenciación		x		
6.	Reacción		x		
7.	Adaptación		x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo.
1.Estiramiento		5	5: Se trabajara estiramiento y relajacion de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17/05/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: CQUETAME	Hora: 5:00 a 7:00	N° de sesión: 8		N° de semana: 3
Nombre del Formador: Jhon Fredy Parrado Navia				N° de deportistas: 15			Edades: De 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estrategia.

Objetivo Especifico: Iniciar y desarrollar la resistencia anaerobica.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ES Y RECURSO: Listado, campo deportivo, cor
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RIALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon,
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Trote intenso	Fuerza	Maxima		20	
2.Velocidad		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo,
1.Circuito de resistencia anaerobica.	Acoplamiento	x	60	balon, conos.
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo.
1.Estiramiento		5	alizara estiramiento y relajacion de los mus	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	20/05/2022	Lugar: CANCHA SINT	Municipio: Quetame	Hora: 5:00 a 7:00	N° de sesión: 9	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Jhon Fredy Parrado Navia				N° de deportistas: 15		Edades: De 9 a 12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estrategia.

Objetivo Especifico: Iniciar y desarrollar la resistencia anaerobica.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ES Y RECURSO: Listado, campo deportivo, cor
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon, conos.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Trote intenso	Fuerza	Maxima		20	
2.Velocidad		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	IALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon,
1.Circuito de resistencia anaerobica.	Acoplamiento	x	60	
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo.
1.Estiramiento		5	alizara estiramiento y relajacion de los mus	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	23/05/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Quetame	Hora: 5:00 a 7:00 pm	N° de sesión: 10		N° de semana: 4
Nombre del Formador: Jhon Fredy Parrado Navia				N° de deportistas: 15			Edades: De 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estrategia.

Objetivo Especifico: Iniciar y desarrollar la resistencia anaerobica.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ES Y RECURSO: Listado, campo deportivo, cor
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	IALES Y RECURSO : Campo deportivo, balon,
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Trote intenso	Fuerza	Maxima		20	
2.Velocidad		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo,
1.Circuito de resistencia anaerobica.	Acoplamiento		X	60	balon, conos, costales.
2.	Ritmo		X		
3.	Equilibrio		X		
4.	Orientación		X		
5.	Diferenciación		X		
6.	Reacción		X		
7.	Adaptación		X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo.
1.Estiramiento		5	5: Se trabajara estiramiento y relajacion de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24/05/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: QUETAME	Hora: 5:00 a 7:00 pr	N° de sesión: 11		N° de semana: 4
Nombre del Formador: Jhon Fredy Parrado Navia				N° de deportistas: 15			Edades: De 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estrategia.

Objetivo Especifico: Iniciar y desarrollar la resistencia anaerobica.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ES Y RECURSO: Listado, campo deportivo, cor
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RIALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon,
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Trote intenso	Fuerza	Maxima		20	
2.Velocidad		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo,
1.Circuito de resistencia anaerobica.	Acoplamiento	X	60	balon, conos, costales.
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo.
1.Estiramiento		5	alizara estiramiento y relajacion de los mus	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	27/05/2022	Lugar: CANCHA SINT	Municipio: Quetame	Hora: 5:00 a 7:00 pr	N° de sesión: 12	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Jhon Fredy Parrado Navia				N° de deportistas: 15		Edades: De 9 a 12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estrategia.

Objetivo Especifico: Iniciar y desarrollar la resistencia anaerobica.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ES Y RECURSO: Listado, campo deportivo, cor
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon, conos.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Trote intenso	Fuerza	Maxima		20	
2.Velocidad		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	ES Y RECURSO: Campo deportivo, balon, conc
1.Circuito de resistencia anaerobica.	Acoplamiento	X	60	
2.	Ritmo	X		
3.	Equilibrio	X		
4.	Orientación	X		
5.	Diferenciación	X		
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo.
1.Estiramiento		5	alizara estiramiento y relajacion de los mus	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	3/05/2022	Lugar: POLIDEPORTI	Municipio: Quetame	Hora: 7:00 a 9:00 pr	N° de sesión: 1		N° de semana: 1
Nombre del Formador: Jhon Fredy Parrado Navia				N° de deportistas: 15			Edades: De 13 a 17 año
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			x

Objetivo General: Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estrategia.

Objetivo Especifico: Iniciar y desarrollar la resistencia aerobico.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Ayudar al jugador a aguantar los esfuerzos de carrera con sus duraciones, reiteraciones e

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ES Y RECURSO: Listado, campo deportivo, cor
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	IALES Y RECURSO : Campo deportivo, balon,
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Trote a un mismo ritmo	Fuerza	Maxima		20	
2.Velocidad con pausas		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon, conos.
1.Circuito de resistencia aerobica.	Acoplamiento	x	60	
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo.
1.Estiramiento		5	5: Se trabajara estiramiento y relajacion de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

Perfeccionamiento:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	4/05/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: QUETAME		Hora: 7:00 a 9:00pm	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Jhon Fredy Parrado Navia					N° de deportistas: 15		Edades: De 13 a 17 año
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estrategia.							
Objetivo Especifico: Iniciar y desarrollar la resistencia aerobico.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Ayudar al jugador a aguantar los esfuerzos de carrera con sus duraciones, reiteraciones e							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ES Y RECURSO: Listado, campo deportivo, cor
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RIALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon,
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Trote a un mismo ritmo	Fuerza	Maxima		20	
2.Velocidad con pausas		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon, conos.
1.Circuito de resistencia aerobica.	Acoplamiento		x	60	
2.	Ritmo		x		
3.	Equilibrio		x		
4.	Orientación		x		
5.	Diferenciación		x		
6.	Reacción		x		
7.	Adaptación		x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo.
1.Estiramiento		5	alizara estiramiento y relajacion de los mus	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5/05/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Quetame	Hora: 7:00 a 9:00 pr	N° de sesión: 3		N° de semana: 1
Nombre del Formador: Jhon Fredy Parrado Navia				N° de deportistas: 15			Edades: De 13 a 17 año
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		x

Objetivo General: Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estrategia.

Objetivo Especifico: Iniciar y desarrollar la resistencia aerobico.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Ayudar al jugador a aguantar los esfuerzos de carrera con sus duraciones, reiteraciones e

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ES Y RECURSO: Listado, campo deportivo, cor
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon, conos.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Trote a un mismo ritmo	Fuerza	Maxima		20	
2.Velocidad con pausas		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	IALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon,
1.Circuito de resistencia aerobica.	Acoplamiento	x	60	
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo.
1.Estiramiento		5	alizara estiramiento y relajacion de los mus	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/05/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Quetame	Hora: 7:00 a 9:00 pr	N° de sesión: 6	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Jhon Fredy Parrado Navia				N° de deportistas: 15		Edades: De 13 a 17 año

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estrategia.

Objetivo Especifico: Iniciar y desarrollar la resistencia aerobico.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Ayudar al jugador a aguantar los esfuerzos de carrera con sus duraciones, reiteraciones e

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ES Y RECURSO: Listado, campo deportivo, cor
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon, conos.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Trote a un mismo ritmo	Fuerza	Maxima		20	
2.Velocidad con pausas		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	ALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon,
1.Circuito de resistencia aerobica.	Acoplamiento	x	60	
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo.
1.Estiramiento		5	alizara estiramiento y relajacion de los mus	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17/05/2022	Lugar: POLIDEPORTI	Municipio: Quetame	Hora: 7:00 a 9:00 pr	N° de sesión: 7		N° de semana: 3
Nombre del Formador: Jhon Fredy Parrado Navia				N° de deportistas: 15			Edades: De 13 a 17 año
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			x
Objetivo General: Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estrategia.							
Objetivo Especifico: Iniciar y desarrollar la resistencia anaerobica.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Ayudar al jugador a aguantar los esfuerzos de carrera con sus duraciones, reiteraciones e							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ES Y RECURSO: Listado, campo deportivo, cor
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	IALES Y RECURSO : Campo deportivo, balon,
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Trote intenso	Fuerza	Maxima		20	
2.Velocidad		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo,
1.Circuito de resistencia anaerobica.	Acoplamiento		x	60	balon, conos.
2.	Ritmo		x		
3.	Equilibrio		x		
4.	Orientación		x		
5.	Diferenciación		x		
6.	Reacción		x		
7.	Adaptación		x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo.
1.Estiramiento		5	5: Se trabajara estiramiento y relajacion de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18/05/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Quetame	Hora: 7:00 a 9:00pm	N° de sesión: 8		N° de semana: 3
Nombre del Formador: Jhon Fredy Parrado Navia				N° de deportistas: 15			Edades: De 13 a 17 año
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x	
Objetivo General: Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estrategia.							
Objetivo Especifico: Iniciar y desarrollar la resistencia anaerobica.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Ayudar al jugador a aguantar los esfuerzos de carrera con sus duraciones, reiteraciones e							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ES Y RECURSO: Listado, campo deportivo, cor
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RIALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon,
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Trote intenso	Fuerza	Maxima		20	
2.Velocidad		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo,
1.Circuito de resistencia anaerobica.	Acoplamiento	x	60	balon, conos.
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo.
1.Estiramiento		5	alizara estiramiento y relajacion de los mus	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19/05/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Quetame	Hora: 7:00 a 9:00 pr	N° de sesión: 9	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Jhon Fredy Parrado Navia				N° de deportistas: 15		Edades: De 13 a 17 año

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estrategia.

Objetivo Especifico: Iniciar y desarrollar la resistencia anaerobica.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Ayudar al jugador a aguantar los esfuerzos de carrera con sus duraciones, reiteraciones e

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ES Y RECURSO: Listado, campo deportivo, cor
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon, conos.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Trote intenso	Fuerza	Maxima		20	
2.Velocidad		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	IALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon,
1.Circuito de resistencia anaerobica.	Acoplamiento	x	60	
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo.
1.Estiramiento		5	alizara estiramiento y relajacion de los mus	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24/05/2022	Lugar: POLIDEPORTI	Municipio: Quetame	Hora: 7:00 a 9:00 pr	N° de sesión: 10		N° de semana: 4
Nombre del Formador: Jhon Fredy Parrado Navia				N° de deportistas: 15			Edades: De 13 a 17 año
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			x
Objetivo General: Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estrategia.							
Objetivo Especifico: Iniciar y desarrollar la resistencia anaerobica.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Ayudar al jugador a aguantar los esfuerzos de carrera con sus duraciones, reiteraciones e							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ES Y RECURSO: Listado, campo deportivo, cor
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	IALES Y RECURSO : Campo deportivo, balon,
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Trote intenso	Fuerza	Maxima		20	
2.Velocidad		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo,
1.Circuito de resistencia anaerobica.	Acoplamiento		x	60	balon, conos, costales.
2.	Ritmo		x		
3.	Equilibrio		x		
4.	Orientación		x		
5.	Diferenciación		x		
6.	Reacción		x		
7.	Adaptación		x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo.
1.Estiramiento		5	5: Se trabajara estiramiento y relajacion de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25/05/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Quetame	Hora: 7:00 a 9:00pm	N° de sesión: 11		N° de semana: 4
Nombre del Formador: Jhon Fredy Parrado Navia				N° de deportistas: 15			Edades: De 13 a 17 año
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estrategia.							
Objetivo Especifico: Iniciar y desarrollar la resistencia anaerobica.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Ayudar al jugador a aguantar los esfuerzos de carrera con sus duraciones, reiteraciones e							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ES Y RECURSO: Listado, campo deportivo, cor
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	RIALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon,
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Trote intenso	Fuerza	Maxima		20	
2.Velocidad		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo,
1.Circuito de resistencia anaerobica.	Acoplamiento	x	60	balon, conos, costales.
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo.
1.Estiramiento		5	alizara estiramiento y relajacion de los mus	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26/05/2022	Lugar: Polideportivo	Municipio: Quetame	Hora: 7:00 a 9:00 pr	N° de sesión: 12	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Jhon Fredy Parrado Navia				N° de deportistas: 15		Edades: De 13 a 17 año

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estrategia.

Objetivo Especifico: Iniciar y desarrollar la resistencia anaerobica.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Ayudar al jugador a aguantar los esfuerzos de carrera con sus duraciones, reiteraciones e

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	ES Y RECURSO: Listado, campo deportivo, cor
1. Charla inicial	Introduccion a la clase		5	
2. Confirmación de asistencia	llamado a lista		3	
3. Movimientos generales	Movilidad Articular		5	
4. Juego	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo, balon, conos.
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Trote intenso	Fuerza	Maxima		20	
2.Velocidad		Explosiva		20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	ES Y RECURSO: Campo deportivo, balon, conc
1.Circuito de resistencia anaerobica.	Acoplamiento	x	60	
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción	x		
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO: Campo deportivo.
1.Estiramiento		5	alizara estiramiento y relajacion de los mus	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5	Charla final	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casay recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

Anexo 4: Documento de cobertura.

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

Anexo 4: Documentos de asistencia
Iniciación:

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

MES: ABRIL

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	ENCISO PARRADO ANGELICA LUCIANA	3132897091	SI	SI	NO	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI																				12	10	2	83%
2	PARRADO BARRETO JOEL JACOB	3118196948	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI																				12	12	0	100%
3	ROZO BAQUERO JUAN JOSE	3212850058	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI																				12	10	2	83%
4	CORTEZ PARRADO SAMUEL FELIPE	3132131400	SI	NO	SI	SI	SI	SI	NO	NO	SI	SI	SI	SI																				12	9	3	75%
5	ROJAS LEAL KEVIN DAVID	3228514750	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI																				12	12	0	100%
6	GARCIA SANDOLIA DAVID	3138349848	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI																				12	12	0	100%
7	CASTILLO AREVALO MATIAS	3214112641	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI																				12	12	0	100%
8	SANCHEZ TOMAS	3209006190	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI																				12	12	0	100%
9	RODRIGEZ MATIAS	3213761556	NO	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	NO																				12	9	3	75%
10	PARRADO PADILLA FARID	3125605976	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI																				12	12	0	100%
11	ROJAS AGUDELO MATIAS	3208113754	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO																				12	10	2	83%
12	GUZMAN ALISSON GABRIELA	3212352171	SI	NO	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	NO																				12	9	3	75%
13	MORENO ROJAS ANDRES FELIPE	3106804052	SI	NO	SO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI																				12	11	1	92%
14	CASTAÑEDA JACOB	3219321678	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI																				12	12	0	100%
15	BETANCOURT BREYNER	3194341970	NO	NO	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI																				12	9	3	75%

Fundamentación:

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

MES: ABRIL

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	GUTIERREZ SUAREZ JHON SEBASTIAN	3214994582	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI																				12	10	2	83%
2	GUEVARA MARTINEZ DAVID ALEXANDER	3202216973	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI																				12	12	0	100%
3	PERAFAN PARRADO KEVIN DAMIAN	3142712083	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI																				12	12	0	100%
4	LEON CRUZ NICOLAS SANTIAGO	3228410546	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI																				12	12	0	100%
5	BOBADILLA ROMERO JUAN ESTEBAN	3506473113	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI																				12	11	1	92%
6	PARDO ORTIZ OMAR	3007304670	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI																				12	11	1	92%
7	GANZALEZ RAMIREZ DILAN	3212096825	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	NO	SI	SI																				12	10	2	83%
8	GONZALEZ RAMIREZ JOHAN	3212096825	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI																				12	12	0	100%
9	MOLANO LEON JUAN JOSE	3123625058	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO																				12	10	2	83%
10	GARCIA SAMBRANO JUAN JOSE	3204913611	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI																				12	11	1	92%
11	DUCUARA REY JULIAN	3505900508	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO																				12	11	1	92%
12	PARRADO BARRETO JUAN	3118196948	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO																				12	10	2	83%
13	REY BETANCOURT FERNANDA	3132822180	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI																				12	12	0	100%
14	FRANCO SEBASTIAN	3104486655	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI																				12	12	0	100%
15	BAQUERO HERRERA CAROL	3133305582	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI																				12	12	0	100%
16	PARDO ANDRES JULIAN	3214615111	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI																				12	12	0	100%
17	RODRIGUEZ ELIAN SAMUEL	3142869380	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO																				12	10	2	83%
18	BRAVO JULIAN STIVEN	3046234643	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI																				12	11	1	92%
19	CASTRO NICOLAS SANTIAGO	3006753432	NO	SI	NO	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI	NO																				12	8	4	67%

Perfeccionamiento:

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

MES: Marzo

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	BILLAR GARZON JUAN SEBASTIAN	3112664303	SI	SI	NO	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI	NO																				12	9	3	75%
2	ROJAS CRUZ DAVID SANTIAGO	3213384757	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI																				12	11	1	92%
3	ESPITIA MOLANO MARIA FERNANDA	3132209961	SI	NO	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI																				12	10	2	83%
4	CUELLAR LARA YENIFER TATIANA	3142666275	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI																				12	11	1	92%
5	BAQUERO HERRERA KEINNER STIVEN	3219065295	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI																				12	12	0	100%
6	ORJUELA CRUZ JOHAN SEBASTIAN	3228453330	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI																				12	10	2	83%
7	LEON ROMERO SANTIAGO	3223383525	NO	SI	SI	NO	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	NO																				12	8	4	67%
8	BETANCOURT VICTOR	3114428500	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI																				12	12	0	100%
9	JIMENEZ HERNANDEZ JUAN DAVID	3143261921	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI																				12	11	1	92%
10	JAUREGUI MORA JUAN DAVID	3042504364	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO																				12	10	2	83%
11	MARTINEZ GUTIERREZ ANDRES SANTIAGO	3228933824	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI																				12	11	1	92%
12	FORERO DIAZ OSCAR FABIAN	3007294214	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI																				12	12	0	100%
13	CRUZ CEPEDA JULIAN DAVID	3113131338	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO																				12	10	2	83%
14	RIVEROS GORDILLO ELKIN MANUEL	3102575933	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	NO	SI																				12	10	2	83%
15	VASQUEZ FRANCO JUAN DIEGO	3203160334	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI																				12	11	1	92%
16	ROJAS AGUDELO JOHAN SEBASTIAN	3103256671	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	NO	SI																				12	9	3	75%
17	PEREZ VILLABON STIVEN	3219470745	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI																				12	11	1	92%
18	GUZMAN RIVAS GEORGE HAGUIS	3156227693	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI																				12	11	1	92%
19	HERNANDEZ ROMERO FRANCISCO JAVIER	3115721130	SI	NO	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO																				12	9	3	75%

Anexo 5: Dentro de los entrenamientos deportivos se porta con altura, compromiso y responsabilidad la prenda institucional de Indeportes.

Anexo 6: Sesiones de clase iniciación:





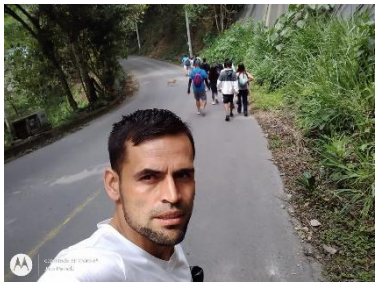
Fundamentación:



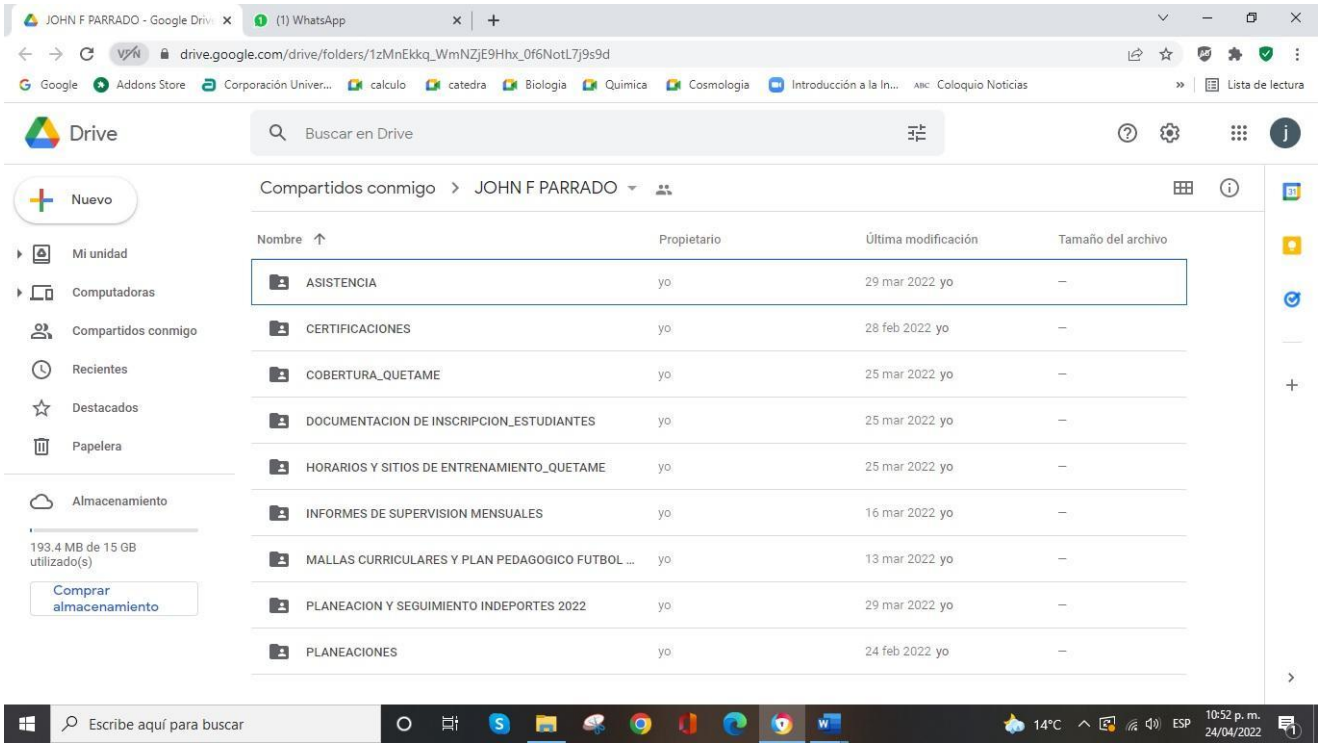


Perfeccionamiento:





ANEXO 7: Link y Pantallazo actualizado Drive de la Provincia de Oriente.



ANEXO 8: Planeador mensual general de las tres categorías.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				MAYO		MUNICIPIO: QUETAME		
LUGAR:				LIDEPORTIVO NORMAL, CANCHA SINTETI		HORARIO DE PRACTICA: **Iniciacion,** lunes - miercoles y viernes De 3:00 a 5:00 pm.		
						HORARIO DE PRACTICA: **Fundamentacion,** Lunes, Martes y Viernes De 5:00 a 7:00 P.m.		
						HORARIO DE PRACTICA: **Perfeccionamiento**, Martes, Miercoles y Jueves De 7:00 a 9:00		
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO
CLASES				MAYO				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	idad obligatoria de tener un trato respetuoso con todos los				
			RESPONSABILIDAD	hiso respetuoso con todas las facetas de la escuela de fo				
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	Obtener una buena relacion con los compañeros, para lle				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	estas por el docente, sin necesidad de ser recordadas las				
			PARTICIPACIÓN	a un estado optimo de salud fisica y mental para asi fortal				
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	onales al inicio de cada clase, que permitan una buena co				
			MOVILIDAD ARTICULAR	Realizar movilidad articular por medio de estiramientos de cada parte del cuerpo				
			CALENTAMIENTO	Participar activamente en cada juego o actividad ludica que proponen en la clase para llevarla cabo un				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	nto a la hora de realizar los ejercicios propuestos para la t				
			RITMO	bicios propuestos con el ritmo correspondiente y requerid				
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN	ctamente a cada accion que se debe realizar ante cada ac				
			ADAPTACIÓN	Desarrollar adecuadamente las actividades asignadas por				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	dades que requieren fuerza para tener con que enfrentar a				
			VELOCIDAD	a rapidez , de acuerdo a los ejercicios que son exigidos en				
			FLEXIBILIDAD	Reconocer y realizar las actividades que conlleven a opte				
			RESISTENCIA	ercicios de la clase para alcanzar las resistencias aerobic				
		ELEMENTOS TÉCNICOS						
		ELEMENTOS TACTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	Practicar juegos que conlleven a utilizar la fuerza, la agili				
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	Estiramientos: Realizar secuencia de ejercicios que permitan una eficiente recuperación muscular				
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	Evaluar los objetivos propuestos: Socializar el desarrollo de un buen desempeño de la clase, analizando el rendimiento individual y grupal.				

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

			MES		MAYO		MUNICIPIO: QUETAME	
			LUGAR:		ORMAL, POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		HORARIO DE PRACTICA: **Iniciacion,** lunes - miercoles y viernes De 3:00 a 5:00 pm. HORARIO DE PRACTICA: **Fundamentacion,** Lunes, Martes y Viernes De 5:00 a 7:00 P.m. HORARIO DE PRACTICA: **Perfeccionamiento,** Martes, Miercoles y Jueves De 7:00 a 9:00	
			NIVEL		INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN x	PERFECCIONAMIENTO
			CLASES		MAYO			
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				obligatoria de tener un trato respetuoso con todos	
			RESPONSABILIDAD				respetuoso con todas las facetas de la escuela d	
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO				Obtener una buena relacion con los compañeros,	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA				s por el docente, sin necesidad de ser recordadas	
			PARTICIPACIÓN				estado optimo de salud fisica y mental para asi f	
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION				es al inicio de cada clase, que permitan una buen	
			MOVILIDAD ARTICULAR				Realizar movilidad articular por medio de	
			CALENTAMIENTO				Participar activamente en cada juego o actividad ludica que proponen en la clase para llevar a	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				la hora de realizar los ejercicios propuestos para	
			RITMO				os propuestos con el ritmo correspondiente y requ	
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN				iente a cada accion que se debe realizar ante cad	
			ADAPTACIÓN				Desarrollar adecuadamente las actividades asign	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				s que requieren fuerza para tener con que enfrent	
			VELOCIDAD				idez, de acuerdo a los ejercicios que son exigido	
			FLEXIBILIDAD				Reconocer y realizar las actividades que conlleva	
			RESISTENCIA				cios de la clase para alcanzar las resistencias ae	
		ELEMENTOS TÉCNICOS						
		ELEMENTOS TÁCTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				Practicar juegos que conlleven a utilizar la fuerza	
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				Estiramientos: Realizar secuencia de ejercicios	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				Evaluar los objetivos propuestos: Socializar el desarrollo de un buen desempeño de la clase, analizando el rendimiento individual y grupal.	

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				MAYO		MUNICIPIO: QUETAME		
LUGAR:				IVO DE LA NORMAL, POLIDEPORTIVO		HORARIO DE PRACTICA: **Iniciacion,** lunes - miercoles y viernes De 3:00 a 5:00 pm.		
						HORARIO DE PRACTICA: **Fundamentacion,** Lunes, Martes y Viernes De 5:00 a 7:00 P.m.		
						HORARIO DE PRACTICA: **Perfeccionamiento,** Martes, Miercoles y Jueves De 7:00 a 9:00		
NIVEL				INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO	x
CLASES				Febrero				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				sabilidad obligatoria de tener un trato respetuoso con todos los inte	
			RESPONSABILIDAD				ipromiso respetuoso con todas las facetas de la escuela de formac	
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO				Obtener una buena relacion con los compañeros, para llevar a cab	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA				ropuestas por el docente, sin necesidad de ser recordadas las obli	
			PARTICIPACIÓN				van a un estado optimo de salud fisica y mental para asi fortalecer	
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION				ivacionales al inicio de cada clase, que permitan una buena comun	
			MOVILIDAD ARTICULAR				Realizar movilidad articular por medio de estiramientos de cada parte del cuerpo	
			CALENTAMIENTO				Participar activamente en cada juego o actividad ludica que propongan en la clase para llevar a cabo un calentamiento positivo	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				imiento a la hora de realizar los ejercicios propuestos para la tema	
			RITMO				s ejercicios propuestos con el ritmo correspondiente y requerido en	
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN				orrectamente a cada accion que se debe realizar ante cada activid	
			ADAPTACIÓN				Desarrollar adecuadamente las actividades asignadas por el docer	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				tividades que requieren fuerza para tener con que enfrentar a un c	
			VELOCIDAD				cierta rapidez, de acuerdo a los ejercicios que son exigidos en las	
			FLEXIBILIDAD				sicas como fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia para la real	
			RESISTENCIA				os ejercicios de la clase para alcanzar las resistencias aerobicas y	
		ELEMENTOS TÉCNICOS					Mejorar el dominio de balon para lograr pases concretos y jugadas	
							an lograr una habilidad motriz y asi ir de la mano con la velociadad	
							ia ante el rival, mediante actividades de fuerza que permiten obtener	
							Obtener una excelente resistencia aerobica y anaerobica.	
		ELEMENTOS TÁCTICOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION				Practicar juegos que conllevan a utilizar la fuerza, la agilidad, la ve	
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO				Estiramientos: Realizar secuencia de ejercicios que permitan una relajacion muscular completa	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)				Evaluar los objetivos propuestos: Socializar el desarrollo de un buen desempeño de la clase, analizando el rendimiento individual y grupal.	

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

Anexo 10: Certificación de cumplimiento

CODIGO: VERSION: FECHA:	REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA ALCALDÍA MUNICIPAL DE QUETAME NIT. 800.094.716-1 UNIDAD TÉCNICA AGROPECUARIA	

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE QUETAME

HACE CONSTAR:

Que JHON FREDY PARRADO NAVIA, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1071302465 de Quetame prestó sus servicios como FORMADOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE futbol de salón, durante el período comprendido entre el 01 de Abril de 2022 al 30 de Abril de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

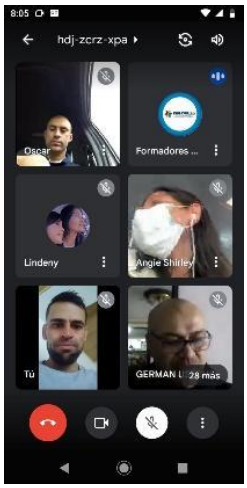
La presente se expide a los 30 del mes de Abril de 2022

Germán Raúl Useche Polanco

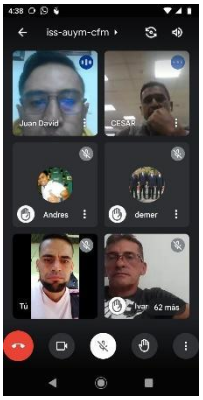
Coordinador de deportes

Anexo 12: Participación de las reuniones

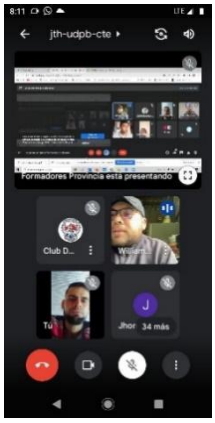
02/04/2022



19/04/2022



22/04/2022



ANEXO 11: Dia mundial de la actividad física





ANEXO 14: Pantallazo del Secop II

