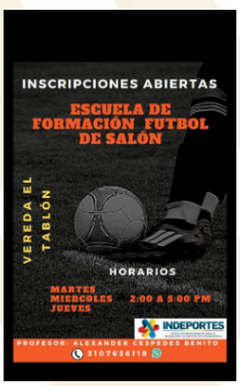
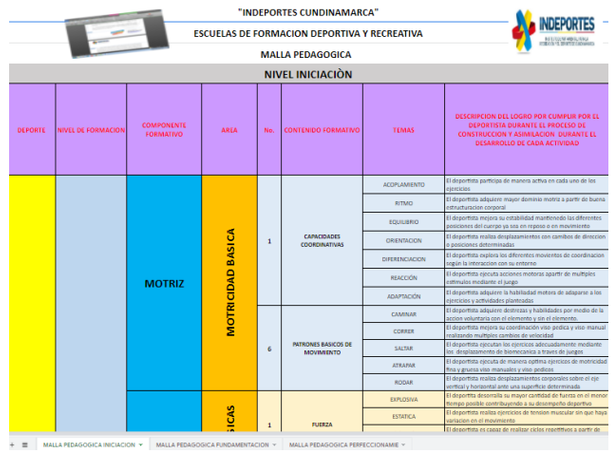
EVIDENCIAS INFORME 03 MES DE ABRIL - CTO 518 -2022			
Nombre del contratista	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO		
Número de identificación	11.411.026 de Cáqueza	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01-04-2022 30-04-2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022000313 05/02/2022

Objeto del Contrato: PRESTACIÓN DE 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 DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Obligaciones específicas	Actividades realizadas
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa	  Durante el mes de febrero se realizó la invitación para los entrenamientos de fútsal en la vereda Rio negro Sur, seguido de la entrega de formatos de inscripción y consentimientos.

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.	.



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

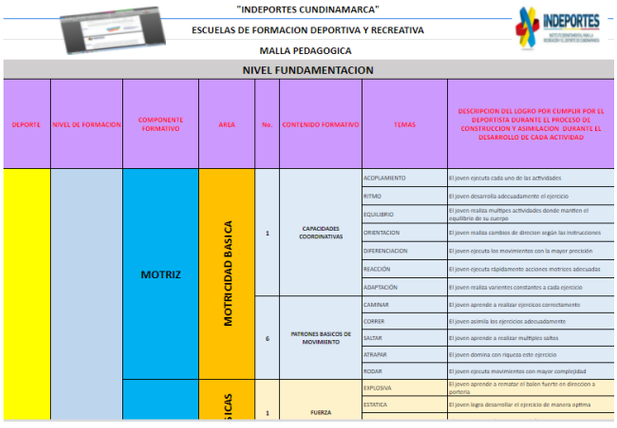
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El deportista participa de manera activa en cada uno de los ejercicios
						RITMO	El deportista adquiere mayor dominio motriz a partir de buena estructuracion corporal
						EQUILIBRIO	El deportista mejora su estabilidad manteniendo las diferentes posiciones del cuerpo ya sea en reposo o en movimiento
						ORIENTACION	El deportista realiza desplazamientos con cambios de direccion a posiciones determinadas
						DIFERENCIACION	El deportista explora los diferentes movientos de coordinacion segùn la interaccion con su entorno
						REACCIÒN	El deportista ejecuta acciones motoras apartir de multiples estimulos mediante el juego
						ADAPTACIÒN	El deportista adquiere la habilidad motora de adaparse a los ejercicios y actividades plantteadas
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	El deportista adquiere destrezas y habilidades por medio de la accion voluntaria con el elemento y sin el elemento.
						CORRER	El deportista mejora su coordinación viso pedica y viso manual realizando multiples cambios de velocidad
						SALTAR	El deportista ejecutan los ejercicios adecuadamente mediante los desplazamento de biomecanica a traves de juegos
						ATRAPAR	El deportista ejecuta de manera optima ejercicios de motricidad fina y gruesa viso manuales y viso pedicos
						RODAR	El deportista realiza desplazamientos corporales sobre el eje vertical y horizontal ante una superficie determinada
			ICAS	1	FUERZA	EXPLOSIVA	El deportista desarralla su mayor cantidad de fuerza en el menor tiempo posible contribuyendo a su desempeño deportivo
						ESTATICA	El deportista realiza ejercicios de tension muscular sin que haya variacion en el movimiento
							El deportista es capaz de realizar ciclos repetitivos a partir de

MALLA PEDAGOGICA INICIACION | MALLA PEDAGOGICA FUNDAMENTACION | MALLA PEDAGOGICA PERFECCIONAMIE



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El joven ejecuta cada uno de las actividades
						RITMO	El joven desarrolla adecuadamente el ejercicio
						EQUILIBRIO	El joven realiza multiples actividades donde mantien el equilibrio de su cuerpo
						ORIENTACION	El joven realiza cambios de direccion según las instrucciones
						DIFERENCIACION	El joven ejecuta los movimientos con la mayor precisión
						REACCIÒN	El joven ejecuta rápidamente acciones motrices adecuadas
						ADAPTACIÒN	El joven realiza varientes constantes a cada ejercicio
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	El joven aprende a realizar ejercicios correctamente
						CORRER	El joven asimila los ejercicios adecuadamente
						SALTAR	El joven aprende a realizar multiples saltos
						ATRAPAR	El joven domina con rapuesa este ejercicio
						RODAR	El joven ejecuta movimientos con mayor complejidad
			ICAS	1	FUERZA	EXPLOSIVA	El joven aprende a rematar el balon fuerte en direccion a portería
						ESTATICA	El joven logra desarrollar el ejercicio de manera optima

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El deportista logra realizar y superar satisfactoriamente el ejercicio
						RITMO	El deportista desarrolla adecuadamente el ejercicio
						EQUILIBRIO	El deportista realiza multiples actividades donde mantiion el equilibrio de su cuerpo
						ORIENTACION	El deportista realiza cambios de direccion por el campo
						DIFERENCIACION	El deportista ejecuta los movimientos con la mayor precisión
						REACCIÓN	El deportista realiza movientos según estimulos
						ADAPTACIÓN	El deportista realiza varientes constantes a cada ejercicio
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	El deportista realiza multiples movimientos
						CORRER	El deportista ejecuta la actividad con buen destreza
						SALTAR	El deportista logra dominar con riqueza este ejercicio
						ATRAPAR	El deportista domina con riqueza este ejercicio
						RODAR	El deportista ejecuta movimientos con mayor complejidad
			ICAS	1	FUERZA	EXPLOSIVA	El deportista aprende a rematar el balon fuerte en direccion a porteria
						ESTATICA	El deportista logra desarrollar el ejercicio de manera optima

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

PRESENTADO A:

INDEPORTES CUNDINAMARCA

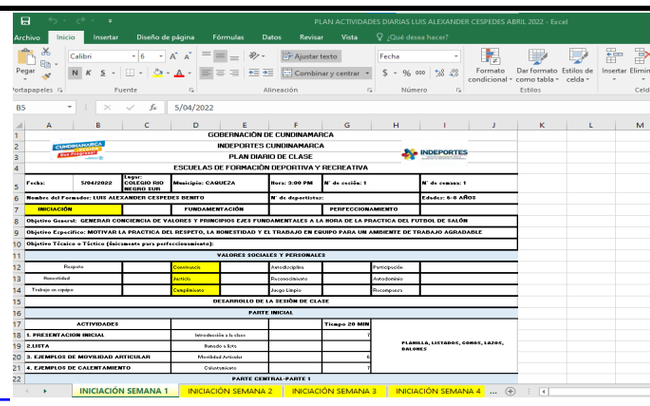
PROVINCIA DE ORIENTE

PRESENTADO POR:

LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO

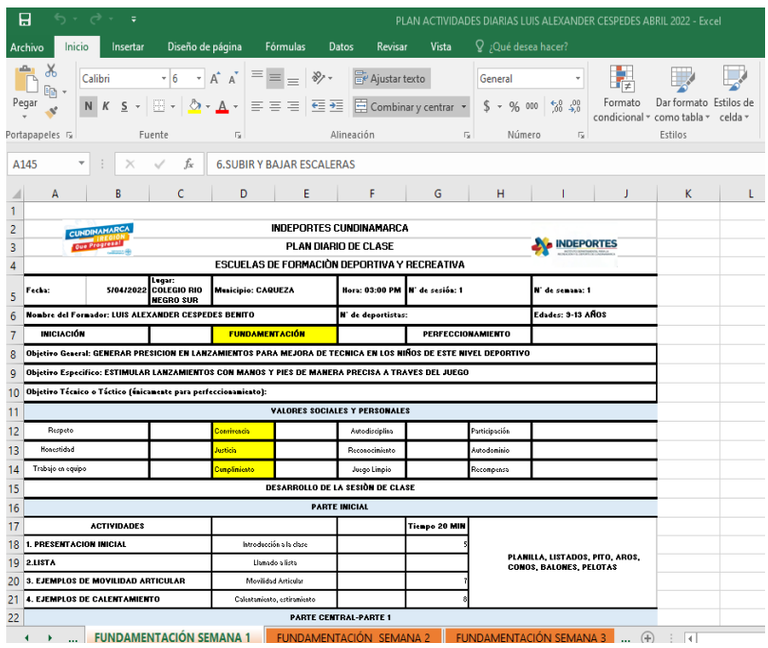
3 Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	Actividades de manejo de balón, coordinación, ritmo, velocidad y resistencia.   Fundamentación   Perfeccionamiento  

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.	ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO PROVINCIA: Cáqueza- Cundinamarca **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 7 AÑOS 8 AÑOS 9 AÑOS: 3 / / / 3 / / / / / / / / / / 3 10 AÑOS: 4 / 2 / / 4 / / 2 / / / / / / / / 6 11 AÑOS: 4 / / / 4 / / / / / / / / / / 4 12 AÑOS: 3 / / / 3 / / / / / / / / / / 3 13 AÑOS: 4 / 1 / / 4 / / 1 / / / / / / / / 5 14 AÑOS: 5 / / / 5 / / / / / / / / / / 5 15 AÑOS: 3 / / / 3 / / / / / / / / / / 3 16 AÑOS: 3 / / / 3 / / / / / / / / / / 3 17 AÑOS TOTALES: 29 / 3 / / 29 / / 3 / / / / / / / / 32 La escuela de formación de fútsal del municipio de Cáqueza Cundinamarca cuenta con los siguientes grupos de deportistas: 12 beneficiarios en el grupo de Fundamentación y 20 beneficiarios en perfeccionamiento. A la fecha, se cuenta con un total de 32 deportistas, los cuales se encuentran entre las edades de 9 a 16 años.
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.	
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.	- Iniciación: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1W8qGxJhmSVB9UDYjuHnAytVyqDOrIPMz/edit#gid=2089039711



-Fundamentación

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1W8qGxJhmSVB9UDYjuHnAytVyqDOrIPMz/edit#gid=2089039711



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5/04/2022	Lugar: COLEGIO RIO NEGRO SUR	Municipio: CAQUEZA	Hora: 03:00 PM	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO				N° de deportistas:		Edades: 9-13 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: GENERAR PRESICION EN LANZAMIENTOS PARA MEJORA DE TECNICA EN LOS NIÑOS DE ESTE NIVEL DEPORTIVO						
Objetivo Especifico: ESTIMULAR LANZAMIENTOS CON MANOS Y PIES DE MANERA PRECISA A TRAVES DEL JUEGO						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Constancia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

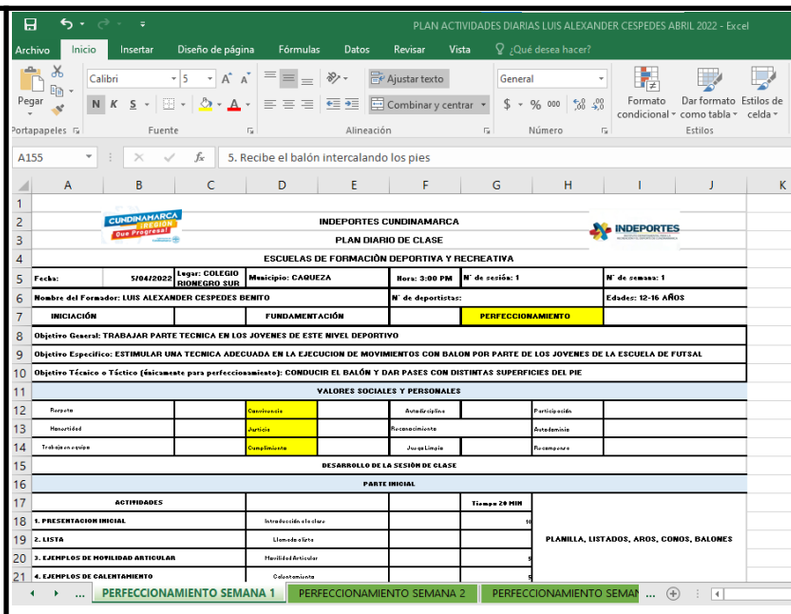
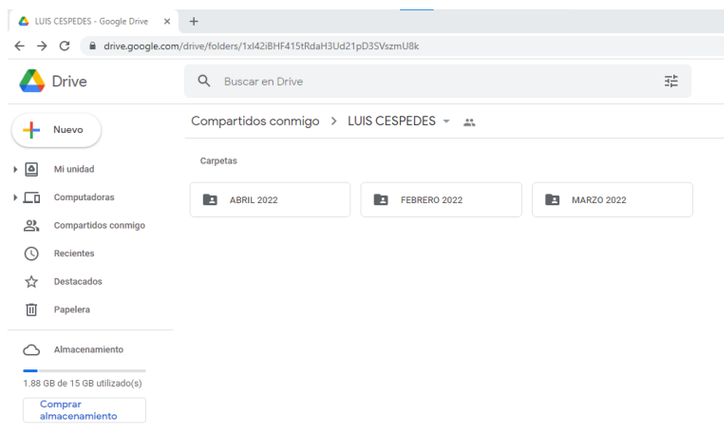
PARTE INICIAL

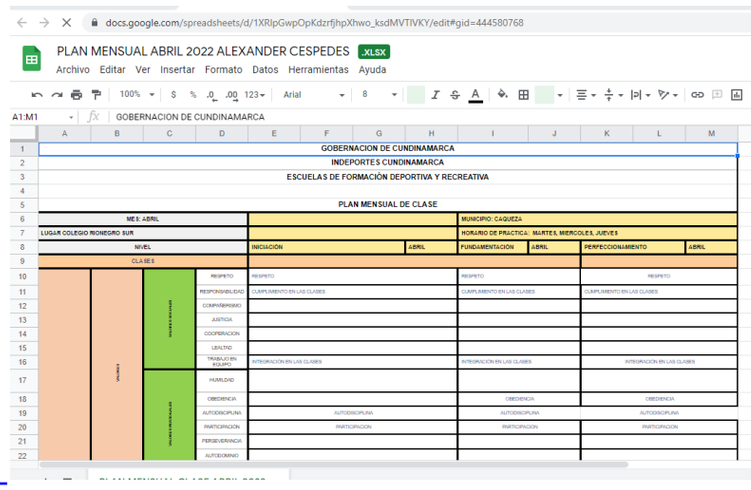
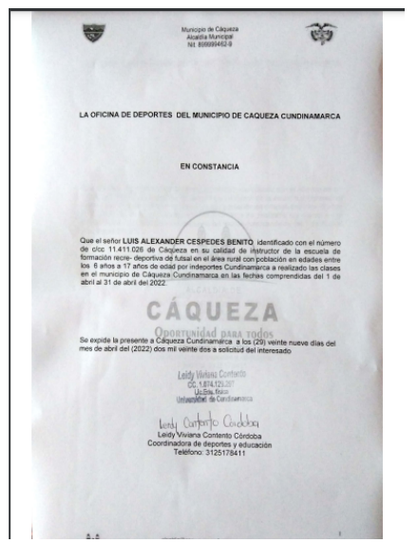
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. PRESENTACION INICIAL	Introducción a la clase		5	PLANILLA, LISTADOS, CONOS, AROS, BALONES, PELOTAS
2.LISTA	Llamado a lista			
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular		7	
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO	Calentamiento, estiramiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

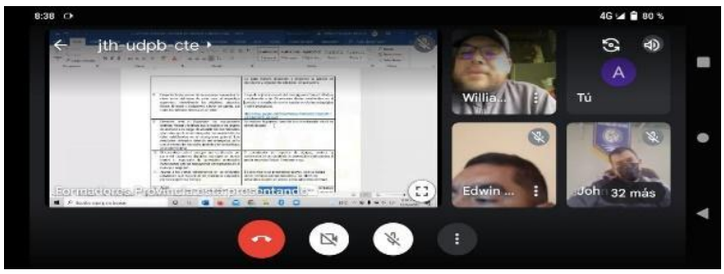
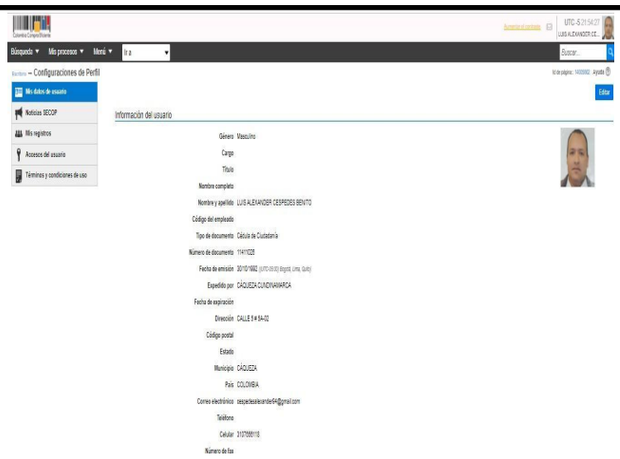
- Perfeccionamiento:

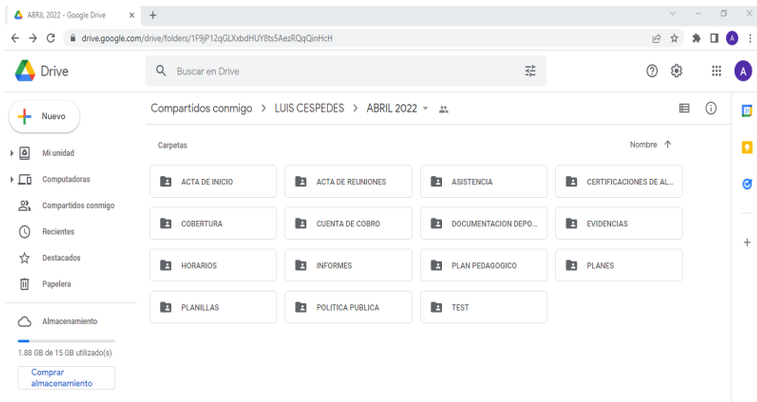
https://docs.google.com/spreadsheets/d/1W8qGxJhmSVB9UDYjuHnAytVyqDOrIPMz/edit#gid=2089039711

	
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.	https://drive.google.com/drive/folders/1xI42iBHF415tRdaH3Ud21pD3SVszmU8k 
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.	Durante los entrenamientos llevados a cabo en el período ejecutado, se desarrollaron los temas formulados dentro del plan mensual. Entre estos los siguientes: - Valores sociales y personales como el respeto, la honestidad, el compañerismo y el trabajo en equipo. - Desarrollo motriz a través de la orientación y la diferenciación. - Capacidades físicas como fuerza, resistencia y velocidad. - Elementos técnicos como el control y el pase. https://drive.google.com/drive/folders/1PDMaQ88vJMqt7p_5kguH4uS6UUc_YnTP

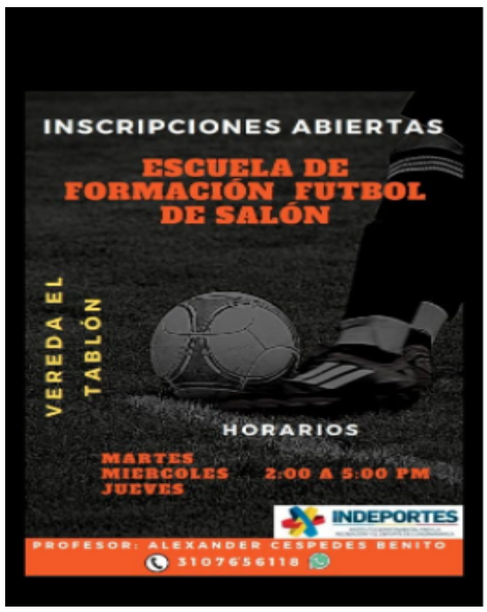
	
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	La proyección para realizar los test en cada uno de los niveles, es durante el mes de mayo 2022
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	Se solicitó al coordinador de deportes de Cáqueza el certificado del mes de abril. 
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Durante este mes participe en: - Apoyo en la Celebración del día mundial de la Actividad Física, llevado a cabo el 6 de abril 2022 en el municipio de Cáqueza Cundinamarca.

	 - Festival de Futbol de salón Cáqueza Cundinamarca, el cual se llevó a cabo los días 20 y 21 de abril 2022. 
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Participé durante el mes abril en las siguientes reuniones: 19/04/2022 Reunión virtual con el profesor William Moya, para capacitación diligenciamiento del formato de planeación y seguimiento de la cobertura poblacional". 22/04/2022 Reunión virtual con el gestor William Moya, donde se realizó la capacitación de la elaboración del informe de gestión contractual.

	 
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.	Durante el mes de abril no se me asigno el diligenciamiento del Formato Único de Inventario Documental (FUID)
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.	

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.	Entregue a mi supervisor los documentos requeridos en el drive, tales como plan mensual, informe de supervisión, informe de gestión y evidencias del mes de marzo para su respectiva evaluación. 

Obligación 1. PLANEACIÒN






QATAR

Obligación 2. PLAN PEDAGÒGICO

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

PRESENTADO A:

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PROVINCIA DE ORIENTE

PRESENTADO POR:

LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO

LIC. EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

FEBRERO DEL 2022

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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.

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

JUEGOS DE INTEGRACION	Automotivación 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,
CIRCUITOS RECREATIVOS	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
FESTIVALES RECREATIVOS	Deportivos, Habilidades, Carrera indiana jones(con aros), Desafío deportivo, Día recreativo y Integración escuela de formación

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.
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.



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!

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	Meses: 6 Año: 2022						
	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto
CONVOCATORIA, EJECUCION DE MALLAS Y PLAN PEDAGOGICO.	X						

DIAGONOSTICO Y PRESENTACION AL GRUPO	X						
EJECUCION DE ACTIVIDADES SUSTENTADAS EN PLAN MENSUAL DE CLASES, ENTE OTROS	X						
EJECUCION DE ACTIVIDADES SUSTENTADAS EN PLAN MENSUAL DE CLASES, ENTE OTROS		X					
EJECUCION DE PRIMERAS PRUEBAS Y TEST DE VALORACION		X					
EJECUCION DE ACTIVIDADES SUSTENTADAS EN PLAN MENSUAL DE CLASES, ENTE OTROS			X				
EJECUCION DE ACTIVIDADES SUSTENTADAS EN PLAN MENSUAL DE CLASES, ENTE OTROS			X				
EJECUCION DE ACTIVIDADES SUSTENTADAS EN PLAN MENSUAL DE CLASES, ENTE OTROS				X			
DESARROLLO DE SEGUNDA TOMA DE PRUEBAS Y TEST DE VALORACIÓN					X		
EJECUCION DE ACTIVIDADES SUSTENTADAS EN PLAN MENSUAL DE CLASES, ENTE OTROS						X	
APLICACIÓN DE PRUEBAS FINALES, TEST Y DEMAS							X

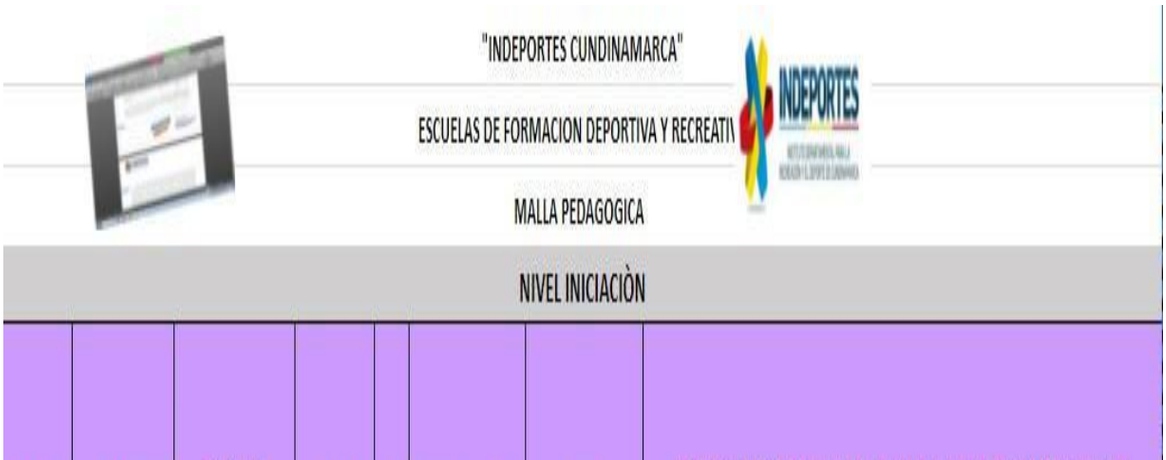
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 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

Obligación 2. PLAN PEDAGÓGICO Y MALLA PEDAGÓGICA DE TODOS LOS NIVELES DE FORMACIÓN





"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL DEPORTISTA REALIZA EJERCICIOS A TRAVÉS DE LA ESCALERA DE COORDINACIÓN CON DISTINTAS VARIABLES DE DESPLAZAMIENTO
						RITMO	EL DEPORTISTA EJECUTA MOVIMIENTOS EN EL CALENTAMIENTO DE MANERA ARMÓNICA Y COORDINADA
						EQUILIBRIO	EL DEPORTISTA REALIZA MOVIMIENTOS DE FORMA CONTROLADA Y COORDINADA
						ORIENTACION	EL DEPORTISTA MANTIENE BUENA POSTURA CORPORAL AL REALIZAR EJERCICIOS QUE INVOLUCREN LATERALIDAD
						DIFERENCIACION	EL DEPORTISTA EJECUTA MOVIMIENTOS COORDINATIVOS EN LA ESCALERA Y POSTERIOR HACE CONTROL DE BALÓN
						REACCIÓN	EL DEPORTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE REACCIONAR EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE A LA INSTRUCCIÓN DADA
						ADAPTACIÓN	EL DEPORTISTA REALIZA EJERCICIOS PROPIOS DE LA DISCIPLINA, ADAPTANDOSE A LAS DISTINTAS CIRCUNSTANCIAS (ESPACIOS REDUCIDOS,ESPACIOS DE AMPLITUD,ETC)
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL DEPORTISTA SE DESPLAZA EN CAMINATA PARA VUELTA A LA CALMA
						CORRER	EL DEPORTISTA REALIZA DESPLAZAMIENTOS BÁSICOS EN DIFERENTES DIRECCIONES
						SALTAR	EL DEPORTISTA EJECUTA EL MOVIMIENTO A TRAVÉS DE OBSTACULOS DE MANERA EFICIENTE(VALLAS,CONOS,PLATILLOS)
						ATRAPAR	EL DEPORTISTA ES CAPAZ DE REALIZAR ESTA ACCIÓN DE MANERA COORDINADA
						RODAR	EL DEPORTISTA HACE MOVIMIENTOS BIEN EJECUTADOS DE MANERA COORDINADAA
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	MÁXIMA	EL DEPORTISTA REALIZA EJERCICIOS CON SU PESO CORPORAL
						RESISTENCIA	EL DEPORTISTA EJECUTA MOVIMIENTOS ESTATICOS CON CARGAS EXTERNAS MANTENIENDO BUENA POSTURA CORPORAL
						EXPLOSIVA	EL DEPORTISTA FORTALECE SU TREN INFERIOR Y SUPERIO CON CIRCUITOS SIMPLES HASTA LOS MAS COMPLEJOS
						POTENCIA	EL DEPORTISTA MEJORA SU CAPACIDAD DE CORRER Y RESISTIR EN UN TAREA ESPECIFICA CON BALON
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	EL DEPORTISTA FORTALECE SU SISTEMA CARDIOVASCULAR POR MEDIO DE CIRCUITOS CON Y SIN BALON
						ANAEROBICA	EL DEPORTISTA SE UBICA EN ZONAS DE JUEGO Y FORTALECE SU RESISTENCIA POR MEDIO DE EJERCICIOS INTERMITENTES
				3	VELOCIDAD	REACCION	EL DEPORTISTA EJECUTA MOVIMIENTOS RAPIDOS CON BALONES Y CAMBIOS DE RITMO EN CIRCUITO
						DESPLAZAMIENTO	EL DEPORTISTA INDENTIFICA Y MEJORA LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO Y REACCION CON MOVIMIENTOS COORDINADOS
						MÁXIMA	EL DEPORTISTA PARTICIPA EN EQUIPO Y CUMPLE CON TAREAS DE VELOCIDAD
						DINAMICA	EL DEPORTISTA REALIZA ADECUADAMENTE LOS EJERCICIOS DE ACUERDO A CADA SEGMENTO CORPORAL

Obligación 3. DESARROLLO ACTIVIDADES PLANEADAS Y MALLAS PEDAGÓGICAS



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALÓN

MUNICIPIO: CÁQUEZA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
3:00 PM A 6: 00 PM	GRUPO		INICIACIÓN	INICIACIÓN	INICIACIÓN				
	SEDE DE TRABAJO		COLEGIO RIONEGRO SUR	COLEGIO RIONEGRO SUR	COLEGIO RIONEGRO SUR				
3:00 PM A 6: 00 PM	GRUPO		FUNDAMENTACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	FUNDAMENTACIÓN				
	SEDE DE TRABAJO		COLEGIO RIONEGRO SUR	COLEGIO RIONEGRO SUR	COLEGIO RIONEGRO SUR				
08:00 AM A 10:00AM	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO				
	SEDE DE TRABAJO		ESCUELA HOYA DE SANTIAGO	ESCUELA HOYA DE SANTIAGO	ESCUELA HOYA DE SANTIAGO				

HORARIOS Y SITIOS DE TRABAJO


DEPORTE
FORMATIVO
6 abr. 2022 3:25:04 p. m.


19 abr. 2022 3:18:47 p. m.





Obligación 4. COBERTURA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

PROVINCIA: Cáqueza- Cundinamarca

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															
7 AÑOS															
8 AÑOS															
9 AÑOS	3			3											3
10 AÑOS	4	2		4		2									6
11 AÑOS	4			4											4
12 AÑOS	3			3											3
13 AÑOS	4	1		4		1									5
14 AÑOS	5			5											5
15 AÑOS	3			3											3
16 AÑOS	3			3											3
17 AÑOS															
TOTALES	29	3		29		3									32

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO	FUTSAL	PAULA ANDREA ORTIZ	1023914693	COLOMBIANA
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO	FUTSAL	CHAIRA CHIRLEY PABON	1072395991	COLOMBIANA
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO	FUTSAL	YEFERSONPABON SANTIAGO	1072395485	COLOMBIANA
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO	FUTSAL	MATIAS ORTIZ	1074134570	COLOMBIANA
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO	FUTSAL	BREINER SABOGAL	1074133694	COLOMBIANA
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO	FUTSAL	DIEGO ALEJANDRO RUIZ	1074134372	COLOMBIANA
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO	FUTSAL	JUAN CAMILO ORTIZ	1023932545	COLOMBIANA
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO	FUTSAL	JUAN ESTEBAN LONDOÑO	1170463163	COLOMBIANA
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO	FUTSAL	SAMUEL TORRES RIVEROS	1074135490	COLOMBIANA
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO	FUTSAL	SEBASTIAN CESPEDES R	1074134592	COLOMBIANA
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO	FUTSAL	KEVIN SABOGAL	1074135073	COLOMBIANA
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO	FUTSAL	SAMUEL STEVAN ORTIZ	1074135149	COLOMBIANA
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO	FUTSAL	JUAN PABLO HERNANDEZ	1013128484	COLOMBIANA
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO	FUTSAL	SANTIAGO RODRIGUEZ VERGARA	1122331128	COLOMBIANA
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO	FUTSAL	DILAN SANTIAGO GUTIERREZ	1074134210	COLOMBIANA
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO	FUTSAL	SARA NICOL PEREZ	1122521525	COLOMBIANA
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO	FUTSAL	BREINER FERNEY CASTRO	120956139	COLOMBIANA
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO	FUTSAL	CAMILO RODRIGUEZ	1074131194	COLOMBIANA
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO	FUTSAL	HECTOR ORLANDO BARACALDO	1074135971	COLOMBIANA
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO	FUTSAL	JULIAN MEDINA	1074129750	COLOMBIANA
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO	FUTSAL	JUAN SEBASTIAN ROJAS	1074136607	COLOMBIANA
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO	FUTSAL	JERSON JESUS CHACON	1074602836	COLOMBIANA
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO	FUTSAL	MIGUEL RODRIGUEZ	1074129800	COLOMBIANA
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO	FUTSAL	JONATHAN BARACALDO	1074136899	COLOMBIANA
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO	FUTSAL	JAIR STEVEN HERNANDEZ	1074131763	COLOMBIANA
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO	FUTSAL	DANIEL RODRIGUEZ	1074130939	COLOMBIANA
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO	FUTSAL	YILBER ALEXANDER ROJAS	1016027097	COLOMBIANA
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO	FUTSAL	EDUAR UMAÑA	1074131180	COLOMBIANA
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO	FUTSAL	CRISTIAN MEDINA	1074132035	COLOMBIANA
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO	FUTSAL	SANTIAGO HERNANDEZ	1013111748	COLOMBIANA
ORIENTE	CAQUEZA	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO	FUTSAL	CRISTIAN RICARDO BALTA	1022902265	COLOMBIANA

SEGUIMIENTO INDEPORTES MARZO | SEGUIMIENTO INDEPORTES ABRIL

RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO-TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA REPATRIADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE NINGUNA
INFANCIA	VDA. RIONEGRO SUR	O+	SALUD TOTAL	FEMENINO	HETEROSEXUAL		NIGUNA
INFANCIA	VDA. RIONEGRO SUR	O+	CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL		NIGUNA
INFANCIA	VDA. RIONEGRO SUR	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL		NIGUNA
INFANCIA	VDA. RIONEGRO SUR	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL		NIGUNA
INFANCIA	VDA. RIONEGRO SUR	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL		NIGUNA
INFANCIA	VDA. RIONEGRO SUR	O+	SALUD TOTAL	MASCULINO	HETEROSEXUAL		NIGUNA
INFANCIA	VDA. RIONEGRO SUR	O+	ECOOPSOS	MASCULINO	HETEROSEXUAL		NIGUNA
INFANCIA	VDA. RIONEGRO SUR	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL		NIGUNA
INFANCIA	VDA. RIONEGRO SUR	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL		NIGUNA
INFANCIA	VDA. RIONEGRO SUR	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL		NIGUNA
INFANCIA	VDA. RIONEGRO SUR	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL		NIGUNA
INFANCIA	VDA. RIONEGRO SUR	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL		NIGUNA
INFANCIA	VDA. RIONEGRO SUR		CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL		NIGUNA
INFANCIA	VDA. RIONEGRO SUR	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL		NIGUNA
ADOLESCENTE	VDA. RIONEGRO SUR		CONVIDA	FEMENINO	HETEROSEXUAL		NIGUNA
ADOLESCENTE	VDA. RIONEGRO SUR	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL		NIGUNA
ADOLESCENTE	VDA. RIONEGRO SUR	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL		NIGUNA
ADOLESCENTE	VDA. RIONEGRO SUR	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL		NIGUNA
ADOLESCENTE	VDA. RIONEGRO SUR	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL		NIGUNA
ADOLESCENTE	VDA. RIONEGRO SUR	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL		NIGUNA
ADOLESCENTE	VDA. RIONEGRO SUR	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL		NIGUNA
ADOLESCENTE	VDA. RIONEGRO SUR	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL		NIGUNA
ADOLESCENTE	VDA. RIONEGRO SUR	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL		NIGUNA
ADOLESCENTE	VDA. RIONEGRO SUR	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL		NIGUNA
ADOLESCENTE	VDA. RIONEGRO SUR	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL		NIGUNA
ADOLESCENTE	VDA. RIONEGRO SUR	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL		NIGUNA
ADOLESCENTE	VDA. RIONEGRO SUR	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL		NIGUNA

SEGUIMIENTO INDEPORTES MARZO | SEGUIMIENTO INDEPORTES ABRIL

DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES PALENQUERO ROOM RAIZAL OTROS	LENGUAS CASTELLANO INDÍGENA CRIOLLA ROMANÍ SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
NIGUNA	NIGUNA	CASTELLANO	RURAL	RICARDO ORTIZ	3105932402	
NIGUNA	NIGUNA	CASTELLANO	RURAL	YOHANA VARGAS	3118742212	
NIGUNA	NIGUNA	CASTELLANO	RURAL	YOHANA VARGAS	3118742212	
NIGUNA	NIGUNA	CASTELLANO	RURAL	ELSA ROJAS	3133415068	
NIGUNA	NIGUNA	CASTELLANO	RURAL	YOHANA ROLDAN	3044201824	
NIGUNA	NIGUNA	CASTELLANO	RURAL	ANGELA RUIZ	3123476378	
NIGUNA	NIGUNA	CASTELLANO	RURAL	RICARDO ORTIZ	3105932402	
NIGUNA	NIGUNA	CASTELLANO	RURAL	IDALY HERNANDEZ	3142596256	
NIGUNA	NIGUNA	CASTELLANO	RURAL	AMPARO RIVEROS	3217094016	
NIGUNA	NIGUNA	CASTELLANO	RURAL	YOHANA ROLDAN	3044201824	
NIGUNA	NIGUNA	CASTELLANO	RURAL	NORA LILIANA REY	3014494165	
NIGUNA	NIGUNA	CASTELLANO	RURAL	YOHANA ROLDAN	3044201824	
NIGUNA	NIGUNA	CASTELLANO	RURAL	CLAUDIA LADINO	3219768148	
NIGUNA	NIGUNA	CASTELLANO	RURAL	ANGIE GOMEZ	3143473065	
NIGUNA	NIGUNA	CASTELLANO	RURAL	EDWIN GUTIERREZ	3102387125	
NIGUNA	NIGUNA	CASTELLANO	RURAL	YEIMI KATERINE RUGELES	3203640217	
NIGUNA	NIGUNA	CASTELLANO	RURAL	CLARA LILIANA BARACALDO	3106289112	
NIGUNA	NIGUNA	CASTELLANO	RURAL	BIBIANA RODRIGUEZ	3123330843	
NIGUNA	NIGUNA	CASTELLANO	RURAL	CLARA LILIANA BARACALDO	3106289112	
NIGUNA	NIGUNA	CASTELLANO	RURAL	JAIME MEDINA	3203044670	
NIGUNA	NIGUNA	CASTELLANO	RURAL	YANETH QUEVEDO	3102431499	
NIGUNA	NIGUNA	CASTELLANO	RURAL	VERONICA GONZALES	3208521499	
NIGUNA	NIGUNA	CASTELLANO	RURAL	BIBIANA RODRIGUEZ	3123330843	
NIGUNA	NIGUNA	CASTELLANO	RURAL	CLARA LILIANA BARACALDO	3106289112	
NIGUNA	NIGUNA	CASTELLANO	RURAL	RUTH YANET BARBOSA	3133711427	
NIGUNA	NIGUNA	CASTELLANO	RURAL	JHOANA VERGARA	3102123055	
NIGUNA	NIGUNA	CASTELLANO	RURAL	JOHANA MORALES	3213269566	
NIGUNA	NIGUNA	CASTELLANO	RURAL	YIRI CLARIBEL LADINO	3102427452	
NIGUNA	NIGUNA	CASTELLANO	RURAL	JAIME MEDINA	3203044670	
NIGUNA	NIGUNA	CASTELLANO	RURAL	ANGIE GOMEZ	3143475065	
NIGUNA	NIGUNA	CASTELLANO	RURAL	EMELIDA BALTA PEÑA	3046229779	

TO INDEPORTES MARZO | SEGUIMIENTO INDEPORTES ABRIL

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																																		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!

Asistencia iniciacion | Asistencia Fundamentación | Asistencia perfeccionamiento

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

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	PAULA ANDREA ORTIZ						1	1	1				1	1	1						1	1	1											9	9	0	100%
2	CHAIRA CHIRLEY PABON							1	1												1		1											4	4	0	100%
3	YEFERSON PABON SANTIAGO						1	1	1				1	1	1						1		1											8	8	0	100%
4	MATIAS ORTIZ						1	1	1						1						1	1												6	6	0	100%
5	BREINER SABOGAL						1		1				1	1							1	1	1											7	7	0	100%
6	DIEGO ALEJANDRO RUIZ							1	1				1	1	1						1	1	1											8	8	0	100%
7	JUAN CAMILO ORTIZ						1	1	1												1	1	1											6	6	0	100%
8	SAMUEL TORRES RIVEROS						1	1	1												1	1	1											6	6	0	100%
9	JUAN ESTEBAN LONDOÑO						1	1	1				1	1	1						1	1	1											9	9	0	100%
10	KEVIN SANTIAGO						1	1	1												1	1	1											6	6	0	100%
11	DEIVI SABOGAL						1	1	1				1	1	1						1	1	1											9	9	0	100%
12	SAMUEL STEVAN ORTIZ						1	1					1	1	1						1		1											7	7	0	100%
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!

Asistencia iniciacion | Asistencia Fundamentación | Asistencia perfeccionamiento

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

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	HECTOR ORLANDO BARACALDO						1		1												1	1	1											5	5	0	100%
2	SANTIAGO HERNANDEZ						1		1						1	1					1		1											6	6	0	100%
3	JUAN PABLO HERNANDEZ						1	1	1					1	1	1					1	1												8	8	0	100%
4	BREINER STIVEN CASTRO						1	1	1												1	1	1											6	6	0	100%
5	SANTIAGO RODRIGUEZ VERGARA						1	1	1												1		1											5	5	0	100%
6	MIGUEL RODRIGUEZ						1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
7	JULIAN MEDINA						1	1	1												1	1	1											6	6	0	100%
8	JONATHAN FERNEY BARACALDO						1		1					1	1	1					1	1	1											8	8	0	100%
9	CAMILO RODRIGUEZ						1	1	1												1	1												5	5	0	100%
10	CRISTIAN MEDINA						1	1	1						1	1					1	1	1											8	8	0	100%
11	DANIEL RODRIGUEZ						1	1	1												1	1												5	5	0	100%
12	YERISON JESUS CHACON						1	1					1	1	1						1	1	1											8	8	0	100%
13	JUAN SEBASTIAN ROJAS						1	1	1												1	1	1											6	6	0	100%
14	JUAN CAMILO LOPEZ						1	1	1						1	1					1		1											7	7	0	100%
15	FABIAN ROJAS						1	1	1				1	1	1						1	1	1											9	9	0	100%
16	HAIR HERNANDEZ						1		1												1	1	1											5	5	0	100%
17	YILBER ALEXANDER ROJAS						1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
18	EDUAR UMAÑA						1	1	1												1	1	1											6	6	0	100%
19	SARA NICOL PEREZ						1	1	1					1	1	1					1	1	1											9	9	0	100%
20	CRISTIAN RICARDO DEVIA						1	1	1												1		1											5	5	0	100%

Asistencia iniciacion | Asistencia Fundamentación | Asistencia perfeccionamiento





Obligación 5. IMAGEN Y LOGO INDEPORTES





Obligación 6. PLANEACIÒN Y EJECUCIÒN SEMANAL

- INICIACIÓN SEMANA 1:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	5/04/2022	Lugar: COLEGIO RIO NEGRO SUR	Municipio: CAQUEZA	Hora: 3:00 PM	N° de sesión: 1	N° de semana: 1	
Nombre del Formador: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO				N° de deportistas:		Edades: 6-8 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: GENERAR CONCIENCIA DE VALORES Y PRINCIPIOS EJES FUNDAMENTALES A LA HORA DE LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALÓN							
Objetivo Especifico: MOTIVAR LA PRACTICA DEL RESPETO, LA HONESTIDAD Y EL TRABAJO EN EQUIPO PARA UN AMBIENTE DE TRABAJO AGRADABLE							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento) :							

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. PRESENTACION INICIAL	Introduccion a la clase		7	PLANILLA, LISTADOS, CONOS, LAZOS, BALONES
2.LISTA	llamado a lista			
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular		6	
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO	Calentamiento		7	
PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación		
1. Ponchados	Fuerza	Máxima	20	CONOS, AROS, PELOTAS
2.		Explosiva		
3. Ovejas y lobos	Resistencia	Aeróbica	20	
4.		Anaeróbica		
5.	Velocidad	Máxima		
6. Escondidas		Desplazamiento	30	
7.		Reaccion		
8.		Estática		
9.	Flexibilidad	Dinámica		
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			AROS, CONOS, BALONES, LAZOS
2. Corre en parejas hasta llegar a la meta	Ritmo		20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Circuito con balón para poder hacer gol	Diferenciación		20	
6.	Reaccion			
7.	Adaptacion			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			
PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	Técnico	Tàctico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5	RETROALIMENTACION	VOZ, TAPABOCAS, ALCOHOL GEL O LAVADO DE MANOS, DISTANCIAMIENTO
2.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5	MEDIDAS DE PREVENCION COVID 19	
FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	6/04/2022	Lugar: COLEGIO RIO NEGRO SUR	Municipio: CAQUEZA	Hora: 3:00 PM	N° de sesiòn: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO				N° de deportistas:		Edades: 6- 8 AÑOS

INICIACIÒN		FUNDAMENTACIÒN		PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: GENERAR CONCIENCIA DE VALORES Y PRINCIPIOS EJES FUNDAMENTALES A LA HORA DE LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALÒN

Objetivo Especifico: MOTIVAR LA PRACTICA DEL RESPETO, LA HONESTIDAD Y EL TRABAJO EN EQUIPO PARA UN AMBIENTE DE TRABAJO AGRADABLE

Objetivo Tècnico o Tàctico (ùnicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. PRESENTACION INICIAL	Introducciòn a la clase		7	PLANILLA, LISTADOS, CONOS, LAZOS, BALONES
2.LISTA	llamado a lista			
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular		6	
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Lanza el balòn hasta lo màs alto con manos y pies	Fuerza	Màxima		20	CONOS, AROS, PITO
2.		Explosiva			
3. Cambios de intensidad en el ejercico a partir de sonidos	Resistencia	Aeròbica		20	
4.		Anaeròbica			
5.	Velocidad	Màxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estàtica			
9.	Flexibilidad	Dinàmica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			AROS, CONOS, BALONES
2. Coje el balòn y llevalo hasta el rincòn	Ritmo		20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientaciòn			
5. Sigue las secuencias	Diferenciaciòn		20	
6.	Reacciòn			
7.	Adaptaciòn			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1Estiramiento		5	RETROALIMENTACION	VOZ, TAPABOCAS, ALCOHOL GEL O LAVADO DE MANOS, DISTANCIAMIENTO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5	MEDIDAS DE PREVENCION COVID 19	

FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7/04/2022	Lugar: COLEGIO RIO NEGRO SUR	Municipio: CAQUEZA	Hora: 3:00 PM	N° de sesiòn: 3	N° de semana: 1
Nombre del Formador: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO				N° de deportistas:		Edades: 6- 8 AÑOS
INICIACIÒN		FUNDAMENTACIÒN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: GENERAR CONCIENCIA DE VALORES Y PRINCIPIOS EJES FUNDAMENTALES A LA HORA DE LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALON						
Objetivo Especifico: MOTIVAR LA PRACTICA DEL RESPETO, LA HONESTIDAD Y EL TRABAJO EN EQUIPO PARA UN AMBIENTE DE TRABAJO AGRADABLE						
Objetivo Tècnico o Tàctico (ùnicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. PRESENTACION INICIAL	Introducciòn a la clase		7	PLANILLA, LISTADOS, CONOS, LAZOS, BALONES
2.LISTA	llamado a lista			
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular		6	
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Màxima			CANCHA
2.		Explosiva			
3. "Tiburòn y leòn"	Resistencia	Aeròbica		20	
4.		Anaeròbica			
5.	Velocidad	Màxima			
6. " La lleva"		Desplazamiento		15	
7.		Reacciòn			
8.		Estàtica			
9.	Flexibilidad	Dinàmica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			AROS, CONOS, BALONES
2. Corre en parejas hasta llegar a la meta	Ritmo		20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientaciòn			
5. Circuito con balòn para poder hacer gol	Diferenciaciòn		20	
6.	Reacciòn			
7.	Adaptaciòn			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1Estiramiento		5	RETROALIMENTACION	VOZ, TAPABOCAS, ALCOHOL GEL O LAVADO DE MANOS, DISTANCIAMIENTO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5	MEDIDAS DE PREVENCION COVID 19	

FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO

- INICIACIÓN SEMANA 2:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha:	12/04/2022	Lugar: COLEGIO RIO NEGRO SUR	Municipio: CAQUEZA	Hora: 3:00 PM	N° de sesiòn: 1	N° de semana: 2
Nombre del Formador: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO				N° de deportistas:		Edades: 6- 8 AÑOS
INICIACIÒN		FUNDAMENTACIÒN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: GENERAR CONCIENCIA DE VALORES Y PRINCIPIOS EJES FUNDAMENTALES A LA HORA DE LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALÒN						
Objetivo Especifico: MOTIVAR LA PRACTICA DEL RESPETO, LA HONESTIDAD Y EL TRABAJO EN EQUIPO PARA UN AMBIENTE DE TRABAJO AGRADABLE						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. PRESENTACION INICIAL	Introducciòn a la clase		7	PLANILLA, LISTADOS, CONOS, LAZOS, BALONES
2.LISTA	llamado a lista			
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular		6	
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL- PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Salta con un pie, con pies juntos y después alternados	Fuerza	Màxima		20	CONOS, AROS, PELOTAS, BALÒN
2.		Explosiva			
3. Marchando con pies y manos	Resistencia	Aeròbica		20	
4.		Anaeròbica			
5.	Velocidad	Màxima			
6. Balòn arriba y abre los pies, balòn abajo y une los pies		Desplazamiento		20	
7.		Reacciòn			
8.		Estàtica			
9.	Flexibilidad	Dinàmica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	AROS, CONOS, BALONES,
1.	Acoplamiento				
2. Juegos cooperativos	Ritmo			20	
3.	Equilibrio				
4.	Orientaciòn				
5. Golosa con mucha atenciòn	Diferenciaciòn			20	
6.	Reacciòn				
7.	Adaptaciòn				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL- PARTE 2				
ACTIVIDADES	Tècnico	Tàctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	VOZ, TAPABOCAS, ALCOHOL GEL O LAVADO DE MANOS, DISTANCIAMIENTO
1Estiramiento		5	RETROALIMENTACION	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5	MEDIDAS DE PREVENCION COVID 19	
FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	13/04/2022	Lugar: COLEGIO RIO NEGRO SUR	Municipio: CAQUEZA	Hora: 3:00 PM	N° de sesiòn: 2	N° de semana: 2
Nombre del Formador: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO				N° de deportistas:		Edades: 6- 8 AÑOS

INICIACIÒN		FUNDAMENTACIÒN		PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: GENERAR CONCIENCIA DE VALORES Y PRINCIPIOS EJES FUNDAMENTALES A LA HORA DE LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALÒN
Objetivo Especifico: MOTIVAR LA PRACTICA DEL RESPETO, LA HONESTIDAD Y EL TRABAJO EN EQUIPO PARA UN AMBIENTE DE TRABAJO AGRADABLE
Objetivo Tècnico o Tàctico (ùnicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. PRESENTACION INICIAL	Introducciòn a la clase		7	PLANILLA, LISTADOS, CONOS, LAZOS, BALONES
2.LISTA	llamado a lista			
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular		6	
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Lanza el balòn hasta lo màs alto con manos y pies	Fuerza	Màxima		20	CONOS, AROS, PITO
2.		Explosiva			
3. Cambios de intensidad en el ejercico a partir de sonidos	Resistencia	Aeròbica		20	
4.		Anaeròbica			
5.	Velocidad	Màxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estàtica			
9.	Flexibilidad	Dinàmica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			AROS, CONOS, BALONES
2. Coje el balòn y llevelo hasta el rincòn	Ritmo		20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientaciòn			
5. Sigue las secuencias	Diferenciaciòn		20	
6.	Reacciòn			
7.	Adaptaciòn			
8.	Patrones Bàsicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1Estiramiento		5	RETROALIMENTACION	VOZ, TAPABOCAS, ALCOHOL GEL O LAVADO DE MANOS, DISTANCIAMIENTO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5	MEDIDAS DE PREVENCION COVID 19	

FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO

- INICIACION SEMANA 3:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha:	19/04/2022	Lugar: COLEGIO RIO NEGRO SUR	Municipio: CAQUEZA	Hora: 3:00 PM	Nº de sesiòn: 1	Nº de semana: 3
Nombre del Formador: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO				Nº de deportistas:		Edades: 6- 8 AÑOS
INICIACIÒN		FUNDAMENTACIÒN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: GENERAR CONCIENCIA DE VALORES Y PRINCIPIOS EJES FUNDAMENTALES A LA HORA DE LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALÒN						
Objetivo Especifico: MOTIVAR LA PRACTICA DEL RESPETO, LA HONESTIDAD Y EL TRABAJO EN EQUIPO PARA UN AMBIENTE DE TRABAJO AGRADABLE						
Objetivo Tècnico o Tàctico (ùnicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL					
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN		
1. PRESENTACION INICIAL	Introducciòn a la clase		2	PLANILLA, LISTADOS, CONOS, LAZOS, BALONES	
2.LISTA	llamado a lista				
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular		6		
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO	Calentamiento		2		
PARTE CENTRAL- PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo		
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Lanza el balòn con las manos y atrapalo con los pies	Fuerza	Màxima		20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeròbica			
4.		Anaeròbica			CONOS, AROS, BALÒN
5. Cambia de ritmo al son de un color	Velocidad	Màxima		15	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. Estirate con el balòn y manos arriba		Estàtica		15	
9.	Flexibilidad	Dinàmica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	
1.	Acoplamiento				
2. Circuito de habilidades tren inferior	Ritmo			20	
3.	Equilibrio				
4.	Orientaciòn				AROS, CONOS, BALONES,
5.	Diferenciaciòn				
6.	Reacciòn				
7. Mira alrededor para tomar la desiciòn	Adaptaciòn			15	
8.	Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL- PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tàctico	Tiempo		
1.					
2.				MATERIALES Y RECURSO	
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad		
1Estiramiento		5	RETROALIMENTACION		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				VOZ, TAPABOCAS, ALCOHOL GEL O LAVADO DE MANOS, DISTANCIAMIENTO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5	MEDIDAS DE PREVENCION COVID 19		
FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO					

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	20/04/2022	Lugar: COLEGIO RIO NEGRO SUR	Municipio: CAQUEZA	Hora: 3:00 PM	N° de sesiòn: 2	N° de semana: 3
Nombre del Formador: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO				N° de deportistas:		Edades: 6- 8 AÑOS
INICIACIÒN		FUNDAMENTACIÒN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: GENERAR CONCIENCIA DE VALORES Y PRINCIPIOS EJES FUNDAMENTALES A LA HORA DE LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALÒN						
Objetivo Especifico: MOTIVAR LA PRACTICA DEL RESPETO, LA HONESTIDAD Y EL TRABAJO EN EQUIPO PARA UN AMBIENTE DE TRABAJO AGRADABLE						
Objetivo Tècnico o Tàctico (ùnicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. PRESENTACION INICIAL	Introducciòn a la clase		1	PLANILLA, LISTADOS, CONOS, LAZOS, BALONES
2.LISTA	llamado a lista			
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular		6	
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO	Calentamiento		1	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Lanza el balòn hasta lo màs alto con manos y pies	Fuerza	Màxima		20	CONOS, AROS, PITO
2.		Explosiva			
3. Cambios de intensidad en el ejercico a partir de sonidos	Resistencia	Aeròbica		20	
4.		Anaeròbica			
5.	Velocidad	Màxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estàtica			
9.	Flexibilidad	Dinàmica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			AROS, CONOS, BALONES
2. Coje el balòn y llevalo hasta el rincòn	Ritmo		20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientaciòn			
5. Sigue las secuencias	Diferenciaciòn		20	
6.	Reacciòn			
7.	Adaptaciòn			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5	RETROALIMENTACION	VOZ, TAPABOCAS, ALCOHOL GEL O LAVADO DE MANOS, DISTANCIAMIENTO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5	MEDIDAS DE PREVENCION COVID 19	

FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21/04/2022	Lugar: COLEGIO RIO NEGRO SUR	Municipio: CAQUEZA	Hora: 3:00 PM	N° de sesión: 3	N° de semana: 3
Nombre del Formador: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO				N° de deportistas:		Edades: 6- 8 AÑOS
INICIACIÒN		FUNDAMENTACIÒN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: GENERAR CONCIENCIA DE VALORES Y PRINCIPIOS EJES FUNDAMENTALES A LA HORA DE LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALÒN						
Objetivo Especifico: MOTIVAR LA PRACTICA DEL RESPETO, LA HONESTIDAD Y EL TRABAJO EN EQUIPO PARA UN AMBIENTE DE TRABAJO AGRADABLE						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. PRESENTACION INICIAL	Introducción a la clase		3	PLANILLA, LISTADOS, CONOS, LAZOS, BALONES
2.LISTA	Llamado a lista			
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular		8	
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			
1.	Fuerza	Máxima			CANCHA, LAZOS,
2. Salta con lazos		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica		20	
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. "Cojidas"		Desplazamiento		15	
7.		Reacción			
8.		Estática			
9.	Flexibilidad	Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			AROS, CONOS, BALONES
2. Coje el balòn y pasalo a tu compañero	Ritmo		20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Lanza el balòn con las manos a tu compañero	Diferenciación		20	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	
1.				MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1Estiramiento		5	RETROALIMENTACION	VOZ, TAPABOCAS, ALCOHOL GEL O LAVADO DE MANOS, DISTANCIAMIENTO
2.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5	MEDIDAS DE PREVENCION COVID 19	

FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO

- **INICIACIÓN SEMANA 4**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26/04/2022	Lugar: COLEGIO RIO NEGRO SUR	Municipio: CAQUEZA	Hora: 3:00 PM	N° de sesiòn: 1	N° de semana: 4
Nombre del Formador: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO				N° de deportistas:		Edades: 6- 8 AÑOS

INICIACIÒN		FUNDAMENTACIÒN		PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: GENERAR CONCIENCIA DE VALORES Y PRINCIPIOS EJES FUNDAMENTALES A LA HORA DE LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALÒN
Objetivo Especifico: MOTIVAR LA PRACTICA DEL RESPETO, LA HONESTIDAD Y EL TRABAJO EN EQUIPO PARA UN AMBIENTE DE TRABAJO AGRADABLE
Objetivo Tècnico o Tàctico (ùnicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. PRESENTACION INICIAL	Introducciòn a la clase		7	PLANILLA, LISTADOS, CONOS, LAZOS, BALONES
2.LISTA	Llamado a lista			
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular		6	
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Sostente con un pie con ayuda de tu compañero	Fuerza	Màxima		20	CONOS, AROS, BALÒN
2.		Explosiva			
3. Haz "triqui" con tus compañeros	Resistencia	Aeròbica		15	
4.		Anaeròbica			
5.	Velocidad	Màxima			
6. Corre hasta que tu compañero adivine el dibujo		Desplazamiento		20	
7.		Reacciòn			
8.		Estàtica			
9.	Flexibilidad	Dinàmica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			AROS, CONOS, BALONES,
2. Pasa por los aros saltando con las manos arriba	Ritmo		20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientaciòn			
5. Lanza la pelota cuando escuches el sonido de un animal	Diferenciaciòn			
6.	Reacciòn			
7.	Adaptaciòn			
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1Estiramiento		5	RETROALIMENTACION	VOZ, TAPABOCAS, ALCOHOL GEL O LAVADO DE MANOS, DISTANCIAMIENTO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5	MEDIDAS DE PREVENCION COVID 19	

FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	27/04/2022	Lugar: COLEGIO RIO NEGRO SUR	Municipio: CAQUEZA	Hora: 3:00 PM	N° de sesiòn: 2	N° de semana: 4
Nombre del Formador: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO				N° de deportistas:		Edades: 6- 8 AÑOS
INICIACIÒN		FUNDAMENTACIÒN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: GENERAR CONCIENCIA DE VALORES Y PRINCIPIOS EJES FUNDAMENTALES A LA HORA DE LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALÒN						
Objetivo Especifico: MOTIVAR LA PRACTICA DEL RESPETO, LA HONESTIDAD Y EL TRABAJO EN EQUIPO PARA UN AMBIENTE DE TRABAJO AGRADABLE						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. PRESENTACION INICIAL	Introduccion a la clase		7	PLANILLA, LISTADOS, CONOS, LAZOS, BALONES
2.LISTA	llamado a lista			
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular		6	
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Màxima			CONOS, AROS, PITO. BOMBAS
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aeròbica			
4.		Anaeròbica			
5.	Velocidad	Màxima			
6. Desplazate en lateralidad a toda velocidad		Desplazamiento		20	
7.		Reacciòn			
8. Coje las bombas de izquierda a derecha		Estàtica		20	
9.	Flexibilidad	Dinàmica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			AROS, CONOS, BALONES
2. Sigue las indicaciones del semaforo	Ritmo		20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientaciòn			
5. Sentado, levantate rapido para poder llegar a la meta	Diferenciaciòn		20	
6.	Reacciòn			
7.	Adaptaciòn			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1Estiramiento		5	RETROALIMENTACION	VOZ, TAPABOCAS, ALCOHOL GEL O LAVADO DE MANOS, DISTANCIAMIENTO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casa y recomendaciones generales		5	MEDIDAS DE PREVENCION COVID 19	

FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	28/04/2022	Lugar: COLEGIO RIO NEGRO SUR	Municipio: CAQUEZA	Hora: 3:00 PM	N° de sesiòn: 3	N° de semana: 4
Nombre del Formador: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO				N° de deportistas:		Edades: 6- 8 AÑOS
INICIACIÒN		FUNDAMENTACIÒN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: GENERAR CONCIENCIA DE VALORES Y PRINCIPIOS EJES FUNDAMENTALES A LA HORA DE LA PRACTICA DEL FUTBOL DE SALÒN						
Objetivo Especifico: MOTIVAR LA PRACTICA DEL RESPETO, LA HONESTIDAD Y EL TRABAJO EN EQUIPO PARA UN AMBIENTE DE TRABAJO AGRADABLE						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. PRESENTACION INICIAL	Introducciòn a la clase		7	PLANILLA, LISTADOS, CONOS, LAZOS, BALONES
2.LISTA	llamado a lista			
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular		6	
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO	Calentamiento		7	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Salta en punta de pies de izquierda a derecha	Fuerza	Màxima		20	CANCHA, CONOS, PITO
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeròbica			
4. Lleva el balòn entre los conos en forma de zigzag		Anaeròbica		20	
5.	Velocidad	Màxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estàtica			
9.		Dinàmica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			PELOTAS, BOTELLAS, CONOS
2. No dejes que te atrape el balòn sin salirte del cuadro	Ritmo		20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientaciòn			
5.	Diferenciaciòn			
6.	Reacciòn			
7. Arma la figura en botellas antes que te ponchen	Adaptaciòn		20	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1Estiramiento		5	RETROALIMENTACION	VOZ, TAPABOCAS, ALCOHOL GEL O LAVADO DE MANOS, DISTANCIAMIENTO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casa y recomendaciones generales		5	MEDIDAS DE PREVENCION COVID 19	

FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO

- FUNDAMENTACIÓN SEMANA 1:

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5/04/2022	Lugar: COLEGIO RIO NEGRO SUR	Municipio: CAQUEZA	Hora: 03:00 PM	N° de sesiòn: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO				N° de deportistas:		Edades: 9-13 AÑOS
INICIACIÒN		FUNDAMENTACIÒN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: GENERAR PRESICION EN LANZAMIENTOS PARA MEJORA DE TECNICA EN LOS NIÑOS DE ESTE NIVEL DEPORTIVO						
Objetivo Especifico: ESTIMULAR LANZAMIENTOS CON MANOS Y PIES DE MANERA PRECISA A TRAVES DEL JUEGO						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. PRESENTACION INICIAL	Introducciòn a la clase		5	PLANILLA, LISTADOS, PITO, AROS, CONOS, BALONES, PELOTAS
2.LISTA	Llamado a lista			
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular		7	
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO	Calentamiento, estiramiento		8	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Saltar sobre el balòn con ambos pies de derecha a izquierda	Fuerza	Màxima		15	
2.		Explosiva			
3. Sentadillas	Resistencia	Aeròbica		20	
4.		Anaeròbica			BALONES, CONOS,
5.	Velocidad	Màxima			
6. Corre hasta llegar a la meta		Desplazamiento		15	
7.		Reacciòn			
8.		Estàtica			
9.	Flexibilidad	Dinàmica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			
	Ritmo		20	
3. Salta en un solo pie	Equilibrio			
4.	Orientaciòn			CONOS,
5.	Diferenciaciòn		20	
	Reacciòn			
7.	Adaptaciòn			
8. Carretilla entre obstàculos	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tàctico	Tiempo 40 MIN	
1. DESARROLLO DEL JUEGO			40	
2.				BALONES, PITO, PETOS
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1Estiramiento		5	RETROALIMENTACION	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				VOZ, TAPABOCAS, ALCOHOL GEL O LAVADO DE MANOS, DISTANCIAMIENTO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5	MEDIDAS DE PREVENCION COVID 19	

FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	6/04/2022	Lugar: COLEGIO RIO NEGRO SUR	Municipio: CAQUEZA	Hora: 03:00 PM	N° de sesiòn: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO				N° de deportistas:		Edades: 9-13 AÑOS

INICIACIÒN		FUNDAMENTACIÒN		PERFECCIONAMIENTO			

Objetivo General: GENERAR PRESICION EN LANZAMIENTOS PARA MEJORA DE TECNICA EN LOS NIÑOS DE ESTE NIVEL DEPORTIVO

Objetivo Especifico: ESTIMULAR LANZAMIENTOS CON MANOS Y PIES DE MANERA PRECISA A TRAVES DEL JUEGO

Objetivo Tècnico o Tàctico (ùnicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. PRESENTACION INICIAL	Introduccion a la clase		5	PLANILLA, LISTADOS, AROS, CONOS, BALONES
2.LISTA	Llamado a lista			
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular		7	
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO	Calentarriento, estirarriento		8	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Flexiones de pecho, abdominales, salto	Fuerza	Màxima		15	CONOS, BALONES ARCOS
2.		Explosiva			
3. Toca la linea y regresa	Resistencia	Aeròbica		20	
4.		Anaeròbica			
5.	Velocidad	Màxima			
6. Recibe el balòn y pega al arco		Desplazarriento		15	
7.		Reacciòn			
8.		Estàtica			
9.	Flexibilidad	Dinàrrica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplarriento			BALONES, CONOS, ARCOS, LAZOS
2. Domina el balòn	Ritrro		20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientaciòn			
5.	Diferenciaciòn			
6. JUEGO " DE LA LLEVA"	Reacciòn		20	
7.	Adaptaciòn			
8.SALTA LA CUERDA DE UN LADO AL OTRO	Patrones Bàsicos de Movirriento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tàctico	Tiempo 40 MIN	
1. DESARROLLO DEL JUEGO			40	MATERIALES Y RECURSOS
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1Estirarriento		5	RETROALIMENTACION	VOZ, TAPABOCAS, ALCOHOL GEL O LAVADO DE MANOS, DISTANCIAMIENTO
2.Retroalirrentaciòn de la clase valores				
3.Retroalirrentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recorrendaciones generales		5	MEDIDAS DE PREVENCION COVID 19	

FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7/04/2022	Lugar: COLEGIO RIO NEGRO SUR	Municipio: CAQUEZA	Hora: 03:00 PM	N° de sesiòn: 3	N° de semana: 1
Nombre del Formador: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO				N° de deportistas:		Edades: 9-13 AÑOS
INICIACIÒN		FUNDAMENTACIÒN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: GENERAR PRESICION EN LANZAMIENTOS PARA MEJORA DE TECNICA EN LOS NIÑOS DE ESTE NIVEL DEPORTIVO						
Objetivo Especifico: ESTIMULAR LANZAMIENTOS CON MANOS Y PIES DE MANERA PRECISA A TRAVES DEL JUEGO						
Objetivo Tècnico o Tàctico (ùnicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. PRESENTACION INICIAL	Introduccion a la clase		5	PLANILLA, LISTADOS, AROS, CONOS, BALONES
2.LISTA	Llamado a lista			
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular		7	
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO	Calentamiento, estiramiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
PATEA EL BALON DE EXTREMO A EXTREMO	Fuerza	Màxima		15	CONOS, BALONES, PITO, AROS.
2.		Explosiva			
3. FLEXIONES DE PECHO	Resistencia	Aeròbica		20	
4.		Anaeròbica			
5.	Velocidad	Màxima			
6.SUBIR Y BAJAR ESCALERAS		Desplazamiento		15	
7.		Reacciòn			
8.		Estàtica			
9.	Flexibilidad	Dinàmica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			BALONES, CONOS
2. Manejo de balon	Ritmo		20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientaciòn			
5.	Diferenciaciòn			
6. Recibe el balòn con pie izquierdo y derecho	Reaccion		20	
7.	Adaptaciòn			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tàctico	Tiempo 40 MIN	
1. DESARROLLO DEL JUEGO			40	MATERIALES Y RECURSOS
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1Estiramiento		5	RETROALIMENTACION	VOZ, TAPABOCAS, ALCOHOL GEL O LAVADO DE MANOS, DISTANCIAMIENTO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casa y recomendaciones generales		5	MEDIDAS DE PREVENCION COVID 19	

FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO

- FUNDAMENTACIÓN SEMANA 2:

			INDEPORTES CUNDINAMARCA			
			PLAN DIARIO DE CLASE			
			ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA			
Fecha:	12/04/2022	Lugar: COLEGIO RIO NEGRO SUR	Municipio: CAQUEZA	Hora: 3:00 PM	N° de sesiòn: 1	N° de semana: 2
Nombre del Formador: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO				N° de deportistas:		Edades: 9-13 AÑOS
INICIACIÒN		FUNDAMENTACIÒN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: GENERAR CONCIENCIA DEL TRABAJO EN EQUIPO COMO EJE FUNDAMENTAL PARA EL DESARROLLO DE UN AMBIENTE DE TRABAJO AGRADABLE						
Objetivo Especifico: ESTIMULAR LA ADHERENCIA DEL TRABAJO COMO EQUIPO PARA PODER CONSEGUIR OBJETIVOS COMUNES						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL					
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	
1. PRESENTACION INICIAL	Introduccion a la clase			5	PLANILLA, LISTADOS, AROS, CONOS, BALONES
2. LISTA	Llamado a lista				
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular			7	
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO	Calentamiento, estiramiento			8	
PARTE CENTRAL- PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. HAZ ZIG-ZAG CON EL BALÒN	Fuerza	Màxima		15	
2.		Explosiva			
3. SALTA CON LA CUERDA ENTRE LOS OBSTACULOS	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica			BALONES, CONOS, LAZOS, PITO, PLATILLOS
5.	Velocidad	Màxima			
6. CONDUCE EL BALÒN Y HAZ EL GOL		Desplazamiento		20	
7.		Reaccion			
8.		Estàtica			
9.	Flexibilidad	Dinàmica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	
1.	Acoplamiento				
2. SALTA HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÀS	Ritmo			20	
3.	Equilibrio				
4.	Orientaciòn				BALONES, CONOS, PLATILLOS, PITO
5.	Diferenciaciòn				
6. JUEGO DEL "TIBURON"	Reacciòn			20	
7.	Adaptaciòn				
8.	Patrones Bàsicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL- PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tàctico		Tiempo 40 MIN	
1. PRACTIQUEMOS				40	
2.					BALONES, PETOS, PITO
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad		
1.Estiramiento		5	RETROALIMENTACION		
2.Retro alimentacion de la clase valores					VOZ, TAPABOCAS, ALCOHOL GEL O LAVADO DE MANOS, DISTANCIAMIENTO
3.Retro alimentacion de ejercicios propuestos					
4.Tarea sen casa y recomendaciones generales		5	MEDIDAS DE PREVENCION COVID 19		
FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO					

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	13/04/2022	Lugar: COLEGIO RIO NEGRO SUR	Municipio: CAQUEZA	Hora: 3:00 PM	Nº de sesiòn: 2	Nº de semana: 2
Nombre del Formador: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO				Nº de deportistas:		Edades: 9-13 AÑOS
INICIACIÒN		FUNDAMENTACIÒN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: GENERAR CONCIENCIA DEL TRABAJO EN EQUIPO COMO EJE FUNDAMENTAL PARA EL DESARROLLO DE UN AMBIENTE DE TRABAJO AGRADABLE						
Objetivo Especifico: ESTIMULAR LA ADHERENCIA DEL TRABAJO COMO EQUIPO PARA PODER CONSEGUIR OBJETIVOS COMUNES						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. PRESENTACION INICIAL	Introduccion a la clase		5	PLANILLA, LISTADOS, AROS, CONOS, BALONES
2. LISTA	Llamado a lista			
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular		7	
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO	Calentamiento, estiramiento		8	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. LLEVA EL BALÒN Y HAZ PASE A TU COMPAÑERO	Fuerza	Maxima		15	BALONES ,CONOS, AROS
2.		Explosiva			
3. Skipping	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. LLEVA EL BALÒN Y ANIMATE AL GOL		Desplazamiento		20	
7.		Reaccion			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			BALONES, CONOS, PLATILLOS
2. Salta sobre el balòn y mueve tus brazos al mismo tiempo	Ritmo		20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientacion			
5. Conduce el balòn con la planta del pie, primero el derecho luego el izquierdo.	Diferenciaciòn		20	
6.	Reaccion			
7.	Adaptacion			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 40 MIN	
1. PRACTIQUEMOS			40	BALONES, ARCOS, PETOS
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5	RETROALIMENTACION	VOZ, TAPABOCAS, ALCOHOL GEL O LAVADO DE MANOS, DISTANCIAMIENTO
2.Retroalimentacion de la clase valores				
3.Retroalimentacion de ejercicios propuestos				
4.Tarea en casa y recomendaciones generales		5	MEDIDAS DE PREVENCION COVID 19	

FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO

- FUNDAMENTACIÓN SEMANA 3:

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19/04/2022	Lugar: COLEGIO RIO NEGRO SUR	Municipio: CAQUEZA	Hora: 3:00 PM	N° de sesión: 1		N° de semana: 3
Nombre del Formador: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO				N° de deportistas:			Edades: 9-13 AÑOS
INICIACIÒN			FUNDAMENTACIÒN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: GENERAR CONCIENCIA DEL TRABAJO EN EQUIPO COMO EJE FUNDAMENTAL PARA EL DESARROLLO DE UN AMBIENTE DE TRABAJO AGRADABLE							
Objetivo Especifico: ESTIMULAR LA ADHERENCIA DEL TRABAJO COMO EQUIPO PARA PODER CONSEGUIR OBJETIVOS COMUNES							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. PRESENTACION INICIAL	Introducción a la clase		5	PLANILLA, LISTADOS, AROS, CONOS, BALONES
2. LISTA	Llamado a lista			
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular		7	
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO	Calentamiento, estiramiento		8	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			
1. Corre de forma lateral con el balon	Fuerza	Máxima		15	BALONES, CONOS, LAZOS, PITO, PLATILLOS
2.		Explosiva			
3. Todos arriba y todos abajo	Resistencia	Aeróbica		15	
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Acelera y desacelera en tramos cortos.		Desplazamiento		20	
7.		Reacción			
8.		Estática			
9.	Flexibilidad	Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			BALONES, CONOS, PLATILLOS, PITO
2. Golpeo con la punta del pie	Ritmo		20	
3. Salta en un solo pie entre los obstáculos	Equilibrio		20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo 40 MIN	
1. PRACTIQUEMOS			40	BALONES, PETOS, PITO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5	RETROALIMENTACION	VOZ, TAPABOCAS, ALCOHOL GEL O LAVADO DE MANOS, DISTANCIAMIENTO
2.Retroalimentacion de la clase y valores				
3.Retroalimentacion de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casa y recomendaciones generales		5	MEDIDAS DE PREVENCION COVID 19	

FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	20/04/2022	Lugar: COLEGIO RIO NEGRO SUR	Municipio: CAQUEZA		Hora: 3:00 PM	N° de sesiòn: 2	N° de semana: 3
Nombre del Formador: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO					N° de deportistas:		Edades: 9-13 AÑOS
INICIACIÒN			FUNDAMENTACIÒN			PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: GENERAR CONCIENCIA DEL TRABAJO EN EQUIPO COMO EJE FUNDAMENTAL PARA EL DESARROLLO DE UN AMBIENTE DE TRABAJO AGRADABLE							
Objetivo Especifico: ESTIMULAR LA ADHERENCIA DEL TRABAJO COMO EQUIPO PARA PODER CONSEGUIR OBJETIVOS COMUNES							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. PRESENTACION INICIAL	Introduccion a la clase		5	PLANILLA, LISTADOS, AROS, CONOS, BALONES
2. LISTA	Llamado a lista			
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	MovilidadArticular		7	
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO	Calentamiento, estiramiento		8	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Levanta el balòn y sostenlo hasta una nueva orden	Fuerza	Maxima		15	
2.		Explosiva			
3. Lleva el balon al otro extremo con ambos pies	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica			BALONES ,CONOS, AROS, PITO, PLATILLOS
5.	Velocidad	Maxima			
6. Asocia cada cono con un número para poder correr al máximo		Desplazamiento		20	
7.		Reaccion			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			
2. Inicia la actividad al escuchar el pitazo	Ritmo		20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientaciòn			BALONES, CONOS, PLATILLOS, PITO
5.	Diferenciaciòn		20	
6.	Reaccion			
7.	Adaptaciòn			
8. Gira y patea el balòn haciendo el pase.	PatronesBasicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo 40 MIN	
1. PRACTICA			40	
2.				BALONES, ARCOS, PETOS
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5	RETROALIMENTACION	
2.Retroalimentacion de la clase valores				VOZ, TAPABOCAS, ALCOHOL GEL O LAVADO DE MANOS, DISTANCIAMIENTO
3.Retroalimentacion de ejercicios propuestos				
4.Tarea en casa y recomendaciones generales		5	MEDIDAS DE PREVENCION COVID 19	

FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fechai	21/04/2022	Lugari COLEGIO RIO NEGRO SUR	Municipioi CAQUEZA	Horai 3:00 PM		Nº de sesiòni 3	Nº de semanai 3
Nombre del Formadori EDISSON GIOVANNY SANABRIA PARRADO				Nº de deportistasi			Edadesi 9-12 AÑOS
INICIACIÒN		FUNDAMENTACIÒN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo Generali GENERAR PRESICION EN LANZAMIENTOS PARA MEJORA DE TECNICA EN LOS NIÑOS DE ESTE NIVEL DEPORTIVO							
Objetivo Especificoi ESTIMULAR LANZAMIENTOS CON MANOS Y PIES DE MANERA PRECISA A TRAVES DEL JUEGO							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)i							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. PRESENTACION INICIAL	Introduccion a la clase		5	PLANILLA, LISTADOS, AROS, CONOS, BALONES
2.LLAMADO A LISTA	llamado a lista			
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular		7	
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1, Lanza el balòn al compañero de extremo a extremo	Fuerza	Maxima		15	BALONES, CONOS, ARCO
2.		Explosiva			
3, Circuito de conducciòn y cambio de direcciòn al balòn	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6, Corre por las lineas del campo		Desplazamiento		15	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			BALONES
2. Apertura y cierre de pies y manos	Ritmo		20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientaciòn			
5. Salta cada vez que pase el balòn por tus pies	Diferenciaciòn		20	
6	Reacciòn			
7.	Adeptaciòn			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 40 MIN	
1. PRACTICA			40	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1Estiramiento		5	RETROALIMENTACION	VOZ, TAPABOCAS, ALCOHOL GEL O LAVADO DE MANOS, DISTANCIAMIENTO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5	MEDIDAS DE PREVENCION COVID 19	

FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO

- FUNDAMENTACIÓN SEMANA 4:

			INDEPORTES CUNDINAMARCA				
			PLAN DIARIO DE CLASE				
			ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA				
Fecha:	26/04/2022	Lugar: COLEGIO RIO NEGRO	Municipio: CAQUEZA		Hora: 3:00 PM	Nº de sesiòn: 1	Nº de semana: 4
Nombre del Formador: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO					Nº de deportistas:		Edades: 9-13 AÑOS
INICIACIÒN			FUNDAMENTACIÒN			PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: GENERAR CONCIENCIA DEL TRABAJO EN EQUIPO COMO EJE FUNDAMENTAL PARA EL DESARROLLO DE UN AMBIENTE DE TRABAJO AGRADABLE							
Objetivo Especifico: ESTIMULAR LA ADHERENCIA DEL TRABAJO COMO EQUIPO PARA PODER CONSEGUIR OBJETIVOS COMUNES							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES					Tiempo 20 MIN		
1. PRESENTACION INICIAL		Introducción a la clase			5	PLANILLA, LISTADOS, AROS, CONOS, BALONES	
2. LISTA		Llamado a lista					
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR		Movilidad Articular			5		
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO		Calentamiento, estiramiento			5		
PARTE CENTRAL- PARTE 1							
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				Tiempo 90 MIN		
	Capacidad	Manifestaciòn					
1. Realiza saltos combinados	Fuerza	Máxima			15		
2.		Explosiva					
3. Pases con el compañero por la cancha	Resistencia	Aeróbica			15		
4.		Anaeróbica				BALONES, CONOS, LAZOS, PITO, PELOTAS	
5.	Velocidad	Máxima					
6. Ponchados		Desplazamiento			20		
7.		Reacción					
8.		Estática					
9.	Flexibilidad	Dinámica					
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas				Tiempo		
1.	Acoplamiento						
2. levanta la mirada para saber que movimiento hizo tu compañero	Ritmo				20		
3.	Equilibrio						
4.	Orientación					BALONES, CONOS, PLATILLOS, PITO	
5. Realiza movimientos de espacios vacios con tu compañero	Diferenciación				20		
6.	Reacción						
7.	Adaptación						
8.	Patrones Básicos de Movimiento						
PARTE CENTRAL- PARTE 2							
ACTIVIDADES	Técnico	Táctico			Tiempo 40 MIN		
1. PRACTIQUEMOS					40		
2.						BALONES, PETOS, PITO	
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad				
1.Estiramiento		5	RETROALIMENTACION				
2.Retroalimentación de la clase valores						VOZ, TAPABOCAS, ALCOHOL GEL O LAVADO DE MANOS, DISTANCIAMIENTO	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos							
4.Tareas en casa y recomendaciones generales		5	MEDIDAS DE PREVENCION COVID 19				
FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO							

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	27/04/2022	Lugar: COLEGIO RIO NEGRO SUR	Municipio: CAQUEZA	Hora: 3:00 PM	N° de sesiòn: 2	N° de semana: 4	
Nombre del Formador: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO				N° de deportistas:		Edades: 9-13 AÑOS	
INICIACIÒN		FUNDAMENTACIÒN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: GENERAR CONCIENCIA DEL TRABAJO EN EQUIPO COMO EJE FUNDAMENTAL PARA EL DESARROLLO DE UN AMBIENTE DE TRABAJO AGRADABLE							
Objetivo Especifico: ESTIMULAR LA ADHERENCIA DEL TRABAJO COMO EQUIPO PARA PODER CONSEGUIR OBJETIVOS COMUNES							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. PRESENTACION INICIAL	Introduccion a la clase		5	PLANILLA, LISTADOS, AROS, CONOS, BALONES
2. LISTA	Llamado a lista			
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	MovilidadArticular		7	
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO	Calentamiento, estiramiento		8	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Hagamos sentadillas en el momento indicado	Fuerza	Maxima		15	BALONES, CONOS, AROS, PITO, PLATILLOS
2.		Explosiva			
3. Hagamos "la reintiuna" mientras me desplazo por la cancha	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. El "tiburon"		Desplazamiento		20	
7.		Reaccion			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			BALONES, CONOS, PLATILLOS, PITO, AROS
2. Recibe el balòn del portero y patear	Ritmo		20	
3. Golosa en los aros	Equilibrio			
4.	Orientaciòn			
5.	Diferenciaciòn		20	
6.	Reaccion			
7.	Adaptaciòn			
8. Lanza y atrapa el balòn	PatronesBasicosdeMovimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tecnico	Tactico	Tiempo 40 MIN	
1. PRACTICA			40	BALONES, ARCOS, PETOS
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5	RETROALIMENTACION	VOZ, TAPABOCAS, ALCOHOL GEL O LAVADO DE MANOS, DISTANCIAMIENTO
2.Retroalimentaciòn de la clase y valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4.Tarea en casa y recomendaciones generales		5	MEDIDAS DE PREVENCION COVID 19	

FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	28/04/2022	Lugar: COLEGIO RIO NEGRO SUR	Municipio: CAQUEZA	Hora: 3:00 PM	Nº de sesiòn: 3	Nº de semana: 4
Nombre del Formador: EDISSON GIOVANNY SANABRIA PARRADO				Nº de deportistas:		Edades: 9-12 AÑOS
INICIACIÒN		FUNDAMENTACIÒN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: GENERAR PRESICION EN LANZAMIENTOS PARA MEJORA DE TECNICA EN LOS NIÑOS DE ESTE NIVEL DEPORTIVO						
Objetivo Especifico: ESTIMULAR LANZAMIENTOS CON MANOS Y PIES DE MANERA PRECISA A TRAVES DEL JUEGO						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. PRESENTACION INICIAL	Introduccion a la clase		5	PLANILLA, LISTADOS, AROS, CONOS, BALONES
2.LLAMADO A LISTA	llamado a lista			
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular		7	
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1, Correr 20 metros al 200%	Fuerza	Maxima		15	BALONES, CONOS, ARCO
2.		Explosiva			
3, Conduce y cambia de posiciòn el balòn	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6, Relevos a medio campo sin balòn		Desplazamiento		15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			BALONES, ARCOS
2. Patear al arco con pie derecho y pie izquierdo	Ritmo		20	
3.	Equilibrio			
4.	Orientaciòn			
5.	Diferenciaciòn		20	
6 Cabecear el balòn	Reaccion			
7.	Adaptaciòn			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo 40 MIN	
1. PRACTICA			40	MATERIALES Y RECURSO
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1Estiramiento		5	RETROALIMENTACION	VOZ, TAPABOCAS, ALCOHOL GEL O LAVADO DE MANOS, DISTANCIAMIENTO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		5	MEDIDAS DE PREVENCION COVID 19	

FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO

- PERFECCIONAMIENTO SEMANA 1:

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	5/04/2022	Lugar: COLEGIO RIONEGRO SUR	Municipio: CAQUEZA	Hora: 3:00 PM	N° de sesiòn: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO				N° de deportistas:		Edades: 12- 16 AÑOS

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: TRABAJAR PARTE TECNICA EN LOS JOVENES DE ESTE NIVEL DEPORTIVO

Objetivo Especifico: ESTIMULAR UNA TECNICA ADECUADA EN LA EJECUCION DE MOVIMIENTOS CON BALON POR PARTE DE LOS JOVENES DE LA ESCUELA DE FUTSAL

Objetivo Técnico o Tàctico (ùnicamente para perfeccionamiento): CONDUCIR EL BALÒN Y DAR PASES CON DISTINTAS SUPERFICIES DEL PIE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. PRESENTACION INICIAL	Introducción a la clase		10	PLANILLA, LISTADOS, AROS, CONOS, BALONES
2. LISTA	Llamado a lista			
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular		5	
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. El que hale mas fuerte "SOGA MARINERA"	Fuerza	Máxima		20	BALONES, CONOS
2.		Explosiva			
3. Tecnica de despeje de balòn raso y tecnica de recogida del balòn a media altura	Resistencia	Aeróbica		20	
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Evaluemos tu velocidad		Desplazamiento		20	
7.		Reaccion			
8.	Flexibilidad	Estática			
9.		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			balones,conos,platillos
2. Marcha alrededor de la cancha	Ritmo		15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. Pases en parejas alternando tiro al arco	Diferenciación		20	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tàctico	Tiempo	
1. Conduce el balòn con planta del pie en zig zag	15			BALONES, CONOS, PITO,
2. Conduce el balòn con borde externo de punto A al B	15			
3. Da pase a tu compañero con borde interno a distintas distancias	15			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5	RETROALIMENTACION	VOZ, TAPABOCAS, ALCOHOL GEL O LAVADO DE MANOS, DISTANCIAMIENTO
2.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4.Tarea en casa y recomendaciones generales		5	MEDIDAS DE PREVENCION COVID 19	

FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	6/04/2022	Lugar: COLEGIO RIONEGRO SUR	Municipio: CAQUEZA	Hora: 3:00 PM	N. de sesion : 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO				N° de deportistas:		Edades: 12- 16 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: TRABAJAR PARTE TECNICA EN LOS JOVENES DE ESTE NIVEL DEPORTIVO						
Objetivo Especifico: ESTIMULAR UNA TECNICA ADECUADA EN LA EJECUCION DE MOVIMIENTOS CON BALON POR PARTE DE LOS JOVENES DE LA ESCUELA DE FUTSAL						
Objetivo Tècnico o Tàctico (únicamente para perfeccionamiento) : CONDUCIR EL BALÓN Y DAR PASES CON DISTINTAS SUPERFICIES DEL PIE						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. PRESENTACION INICIAL	Introduccion a la clase		10	PLANILLA, LISTADOS, AROS, CONOS, BALONES
2. LISTA	Llamado a lista			
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	MovilidadArticular		5	
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			
1. Salta de manera intercalada pisando el balon con los pies	Fuerza	Máxima		10	BALONES, CONOS
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reaccion			
8. Llera el balon con los pies y animate al gol		Estática		10	
9.	Flexibilidad	Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1. Marchando y observando	Acoplamiento		10	BALONES, CONOS, LAZOS, PITO
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientacion			
5.	Diferenciacion			
6.	Reaccion			
7.	Adaptación			
8.	PatronesBasicosdeMovimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tàctico	Tiempo	
1. Despliegues y repliegues aplicados en futbol se salon	20			BALONES, CONOS, PITO,
2. Marcas individuales con balon detenidos	20			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5	RETROALIMENTACION	VOZ, TAPABOCAS, ALCOHOL GEL O LAVADO DE MANOS, DISTANCIAMIENTO
2.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casa y recomendaciones generales		5	MEDIDAS DE PREVENCION COVID 19	

FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	7/04/2022	Lugar: COLEGIO RIONEGRO SUR	Municipio: CAQUEZA	Hora: 3:00 PM	N. de sesion: 3	N° de semana: 1
Nombre del Formador: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO				N° de deportistas:		Edades: 12-16 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: TRABAJAR PARTE TECNICA EN LOS JOVENES DE ESTE NIVEL DEPORTIVO

Objetivo Especifico: ESTIMULAR UNA TECNICA ADECUADA EN LA EJECUCION DE MOVIMIENTOS CON BALON POR PARTE DE LOS JOVENES DE LA ESCUELA DE FUTSAL

Objetivo Técnico o Tàctico (únicamente para perfeccionamiento): CONDUCIR EL BALÓN Y DAR PASES CON DISTINTAS SUPERFICIES DEL PIE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. PRESENTACION INICIAL	Introduccion a la clase		10	PLANILLA, LISTADOS, AROS, CONOS, BALONES
2. LISTA	Llamado a lista			
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular		5	
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			
	Fuerza	Máxima			
2.		Explosiva			
3. Movimiento de balon de pie derecho a izquierdo	Resistencia	Aeróbica		15	
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reaccion			
8.		Estática			
9.	Flexibilidad	Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			
2. Actuando y pegando	Ritmo		15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientacion			BALONES, CONOS, LAZOS, PITO
5. Recibe el balòn intercalando los pies	Diferenciacion		20	
6.	Reaccion			
7.	Adaptacion			
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tàctico	Tiempo	
1. Dominar el balon con los pies (enseñanza)	15			
2. Dominar el balon con el muslo (enseñanza)	15			BALONES, CONOS, PITO,
3. Dominar el balon con la cabeza (enseñanza)	15			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5	RETROALIMENTACION	
2.Retroalimentacion de la clase valores				VOZ, TAPABOCAS, ALCOHOL GEL O LAVADO DE MANOS, DISTANCIAMIENTO
3.Retroalimentacion de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casa y recomendaciones generales		5	MEDIDAS DE PREVENCION COVID 19	

FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO

- PERFECCIONAMIENTO SEMANA 2:

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	12/04/2021	Lugar: COLEGIO BILONEGRO SUR	Municipio: CAQUEZA	Hora: 3:00 PM	N. sesion: 1	N. de semana : 2
Nombre del Formador: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO				N° de deportistas:		Edades: 12- 16 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: TRABAJAR PARTE TECNICA EN LOS JOVENES DE ESTE NIVEL DEPORTIVO						
Objetivo Especifico: ESTIMULAR UNA TECNICA ADECUADA EN LA EJECUCION DE MOVIMIENTOS CON BALON POR PARTE DE LOS JOVENES DE LA ESCUELA DE FUTSAL						
Objetivo Tècnico o Tàctico (únicamente para perfeccionamiento): CONDUCIR EL BALÓN Y DAR PASES CON DISTINTAS SUPERFICIES DEL PIE						

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. PRESENTACION INICIAL	Introduccion a la clase		10	PLANILLA, LISTADOS, AROS, CONOS, BALONES
2. LISTA	Llamado a lista			
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular		5	
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			
1. Saltar largo para poder hacer gol	Fuerza	Máxima		15	BALONES, CONOS
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Máxima			
6. Pasa por las lineas de manera veloz		Desplazamiento		1	
7.		Reacción			
8.		Estática			
9.	Flexibilidad	Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			BALONES, CONOS, LAZOS, PITO
2. Juegos cooperativos	Ritmo		15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tàctico	Tiempo	
1. Conduce el balón con planta del pie en zigzag	15			BALONES, CONOS, PITO,
2. Controla el balon con borde interno para arrancar	15			
3. Controla el balon con planta del pie	15			
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1Estiramiento		5	RETROALIMENTACION	VOZ, TAPABOCAS, ALCOHOL GEL O LAVADO DE MANOS, DISTANCIAMIENTO
2.Retroalimentación de la clase y valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4.Tarea en casa y recomendaciones generales		5	MEDIDAS DE PREVENCION COVID 19	

FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	13/ 04/ 2021	Lugar: COLEGIO RIONEGRO SUR	Municipio: CAQUEZA	Hora: 3:00 PM	N. de sesion: 2	N. de semana : 2
Nombre del Formador: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO				N° de deportistas:		Edades: 12- 16 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: TRABAJAR PARTE TECNICA EN LOS JOVENES DE ESTE NIVEL DEPORTIVO						
Objetivo Especifico: ESTIMULAR UNA TECNICA ADECUADA EN LA EJECUCION DE MOVIMIENTOS CON BALON POR PARTE DE LOS JOVENES DE LA ESCUELA DE FUTSAL						
Objetivo Tècnico o Tàctico (ùnicamente para perfeccionamiento) : CONDUCIR EL BALÓN Y DAR PASES CON DISTINTAS SUPERFICIES DEL PIE						

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. PRESENTACION INICIAL	Introducción a la clase		10	PLANILLA, LISTADOS, AROS, CONOS, BALONES
2. LISTA	Llamado a lista			
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular		5	
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Pon tus manos sobre el balon y mantente en posicion	Fuerza	Máxima		15	BALONES, CONOS
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4.		Anaeróbica			
5. Alcanza a tu compañero antes que termine el tiempo	Velocidad	Máxima		10	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.		Estática			
9.	Flexibilidad	Dinàmica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			BALONES, CONOS, LAZOS, PITO
2. Salta de derecha a la quierda con braceo adecuado	Ritmo		15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Haz squipi adelante y atràs sin tocar el aro	Reacción		10	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tàctico	Tiempo	
1. Delanteros en zona de campo para presionar		30		BALONES, CONOS, PITO,
2. Defensa en zona de campo para presionar		30		
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1Estiramiento		5	RETROALIMENTACION	VOZ, TAPABOCAS, ALCOHOL GEL O LAVADO DE MANOS, DISTANCIAMIENTO
2.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casa y recomendaciones generales		5	MEDIDAS DE PREVENCION COVID 19	

FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO

- PERFECCIONAMIENTO SEMANA 3:

			INDEPORTES CUNDINAMARCA				
			PLAN DIARIO DE CLASE				
			ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA				
Fecha:	19/04/2022	Lugar: COLEGIO BILINGÜE EL NEGRO SUR	Municipio: CAQUEZA		Hora: 3:00 PM	N. de sesiones: 1	N. de semana: 3
Nombre del Formador: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO					N° de deportistas:		Edades: 12-16 AÑOS
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: TRABAJAR PARTE TECNICA EN LOS JOVENES DE ESTE NIVEL DEPORTIVO							
Objetivo Especifico: ESTIMULAR UNA TECNICA ADECUADA EN LA EJECUCION DE MOVIMIENTOS CON BALON POR PARTE DE LOS JOVENES DE LA ESCUELA DE FUTSAL							
Objetivo Tècnico o Tàctico (únicamente para perfeccionamiento): CONDUCIR EL BALÓN Y DAR PASES CON DISTINTAS SUPERFICIES DEL PIE							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES					Tiempo 20 MIN		
1. PRESENTACION INICIAL		Introduccion a la clase			10	PLANILLA, LISTADOS, AROS, CONOS, BALONES	
2. LISTA		Llamado a lista					
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR		Movilidad Articular			5		
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO		Calentamiento			5		
PARTE CENTRAL- PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN		
		Capacidad	Manifestación				
1.		Fuerza	Máxima				
2.			Explosiva				
3. Pasa el balon entre los conos		Resistencia	Aeróbica		10		
4.			Anaeróbica			BALONES, CONOS	
5.		Velocidad	Máxima				
6. Sentado levantate rapido y corre por el balon			Desplazamiento		10		
7.			Reacción				
8.			Estática				
9.		Flexibilidad	Dinàmica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Tiempo		
1.		Acoplamiento					
2. Muevete al cono que este desocupado		Ritmo			15		
3.		Equilibrio					
4.		Orientación				BALONES, CONOS, LAZOS, PITO	
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		Patrones Básicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL- PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Táctico		Tiempo		
1. Balon al aire para controlar con empeine y borde exte		15					
2. Lanza el balon al aire y controla con el borde interno		15				BALONES, CONOS, PITO,	
3. Balon por el aire no lo dejes caer para dar pase de prim		15					
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad			
1.Estiramiento			5	RETROALIMENTACION			
2.Retroalimentación de la clase valores						VOZ, TAPABOCAS, ALCOHOL GEL O LAVADO DE MANOS, DISTANCIAMIENTO	
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos							
4.Tareas en casa y recomendaciones generales			5	MEDIDAS DE PREVENCION COVID 19			
FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO							

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	20/ 04/ 2022	Lugar: COLEGIO RIONEGRO SUR	Municipio: CAQUEZA	Hora: 3:00 PM	N.de sesiones: 2	N. de semana: 3
Nombre del Formador: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO				N° de deportistas:		Edades: 12- 16 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: TRABAJAR PARTE TECNICA EN LOS JOVENES DE ESTE NIVEL DEPORTIVO						
Objetivo Especifico: ESTIMULAR UNA TECNICA ADECUADA EN LA EJECUCION DE MOVIMIENTOS CON BALON POR PARTE DE LOS JOVENES DE LA ESCUELA DE FUTSAL						
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento) : CONDUCIR EL BALÓN Y DAR PASES CON DISTINTAS SUPERFICIES DEL PIE						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. PRESENTACION INICIAL	Introduccion a la clase		10	PLANILLA, LISTADOS, AROS, CONOS, BALONES
2. LISTA	Llamado a lista			
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular		5	
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			
1. Saltos en punta de pies sobre aros en distintos puntos	Fuerza	Máxima		15	BALONES, CONOS,AROS
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4. Carrera continuamente con el balon de extremo a extremo		Anaeróbica		10	
5.	Velocidad	Máxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reaccion			
8.		Estática			
9.	Flexibilidad	Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			BALONES, CONOS, LAZOS, PITO
2.	Ritmo			
3. Saltos con ambos pies al pecho con transicion de balon	Equilibrio		10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	
1. Dominio del balon con tren inferior para hacer gol	20			BALONES, CONOS, PITO,
2. Dominio del balon con tren superior para hacer gol	20			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1Estiramiento		5	RETROALIMENTACION	VOZ, TAPABOCAS, ALCOHOL GEL O LAVADO DE MANOS, DISTANCIAMIENTO
2.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casa y recomendaciones generales		5	MEDIDAS DE PREVENCION COVID 19	

FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO

			INDEPORTES CUNDINAMARCA				
			PLAN DIARIO DE CLASE				
			ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA				
Fecha:	21/ 04/ 2022	Lugar: COLEGIO RIONEGRO SUR	Municipio: CAQUEZA		Hora: 3:00 PM	N. de sesion: 3	N. de semana: 3
Nombre del Formador: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO					N° de deportistas:		Edades: 12- 16 AÑOS
INICIACIÓN			FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: TRABAJAR PARTE TECNICA EN LOS JOVENES DE ESTE NIVEL DEPORTIVO							
Objetivo Especifico: ESTIMULAR UNA TECNICA ADECUADA EN LA EJECUCION DE MOVIMIENTOS CON BALON POR PARTE DE LOS JOVENES DE LA ESCUELA DE FUTSAL							
Objetivo Tècnico o Tàctico (ùnicamente para perfeccionamiento): CONDUCIR EL BALÓN Y DAR PASES CON DISTINTAS SUPERFICIES DEL PIE							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participacion	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES					Tiempo 20 MIN		
1. PRESENTACION INICIAL		Introduccion a la clase			10	PLANILLA, LISTADOS, AROS, CONOS, BALONES	
2. LISTA		Llamado a lista					
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR		Movilidad Articular			5		
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO		Calentamiento			5		
PARTE CENTRAL- PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas			tiempo 90 Nin		
		Capacidad	Manifestación				
1. Posicion de cancha		Fuerza	Máxima		10		
2.			Explosiva				
3. Piso caliente		Resistencia	Aeróbica		15		
4.			Anaeróbica			BALONES, CONOS	
5.		Velocidad	Máxima				
6.			Desplazamiento				
7. Acostados manos arriba. levantate para hacer triqui			Reaccion		15		
8.			Estàtica				
9.		Flexibilidad	Dinàmica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Tiempo		
1.		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3. Doble ritmo entre los aros		Equilibrio			15		
4.		Orientación				BALONES, CONOS, LAZOS, PITO	
5.		Diferenciacion					
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL- PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tàctico		Tiempo		
1. Posicion de marca personal activa para el oponente		15					
2. Delanteros entre defensas saliendo y entrando		15				BALONES, CONOS, PITO,	
3. Diagonales de afuera asi adentro		15					
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad			
1 Estiramiento			5	RETROALIMENTACION			
2. Retroalimentacion de la clase valores						VOZ, TAPABOCAS, ALCOHOL GEL O LAVADO DE MANOS, DISTANCIAMIENTO	
3. Retroalimentacion de ejercicios propuestos							
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			5	MEDIDAS DE PREVENCION COVID 19			
FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO							

- PERFECCIONAMIENTO SEMANA 4:

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/04/2022	Lugar: COLEGIO RIONEGRO SUR	Municipio: CAQUEZA	Hora: 3:00 PM	N° de sesiòn: 1	N° de semana: 4
Nombre del Formador: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO			N° de deportistas:		Edades: 12-16 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: TRABAJAR PARTE TECNICA EN LOS JOVENES DE ESTE NIVEL DEPORTIVO

Objetivo Especifico: ESTIMULAR UNA TECNICA ADECUADA EN LA EJECUCION DE MOVIMIENTOS CON BALON POR PARTE DE LOS JOVENES DE LA ESCUELA DE FUTSAL

Objetivo Tècnico o Tàctico (ùnicamente para perfeccionamiento): CONDUCIR EL BALÒN Y DAR PASES CON DISTINTAS SUPERFICIES DEL PIE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. PRESENTACION INICIAL	Introducciòn a la clase		10	PLANILLA, LISTADOS, AROS, CONOS, BALONES
2. LISTA	Llamado a lista			
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular		5	
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Fortalecimeinto del tren inferior con balòn	Fuerza	Màxima		10	BALONES, CONOS
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeròbica		10	
4.		Anaeròbica			
5.	Velocidad	Màxima			
6. Cambio de direcciòn con y sin balòn		Desplazamiento		10	
7.		Reacciòn			
8.		Estàtica			
9.	Flexibilidad	Dinàmica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			BALONES, CONOS, PITO
2. Doble ritmo con y sin balòn	Ritmo		15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientaciòn			
5. Atrapa el balòn con pie derecho e izquierdo	Diferenciaciòn		20	
6.	Reacciòn			
7.	Adaptaciòn			
8.	Patrones Bàsicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tàctico	Tiempo	
1. Presiòn alta con orden tàctico sin balòn		15		BALONES, CONOS, PITO, PLATILLOS
2. Asociaciòn de juegos mediante doble pase	15			
3, Presiciòn alta con orden tàctico con balòn		15		
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1Estiramiento		5	RETROALIMENTACION	VOZ, TAPABOCAS, ALCOHOL GEL O LAVADO DE MANOS, DISTANCIAMIENTO
2.Retroalimentaciòn de la clase y valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4.Tarea en casa y recomendaciones generales		5	MEDIDAS DE PREVENCION COVID 19	

FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	27/ 04/ 2022	Lugar: COLEGIO RIONEGRO SUR	Municipio: CAQUEZA	Hora: 3:00 PM	N° de sesiòn: 2	N° de semana: 4
Nombre del Formador: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO				N° de deportistas:		Edades: 12-16 AÑOS
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: TRABAJAR PARTE TECNICA EN LOS JOVENES DE ESTE NIVEL DEPORTIVO
Objetivo Especifico: ESTIMULAR UNA TECNICA ADECUADA EN LA EJECUCION DE MOVIMIENTOS CON BALON POR PARTE DE LOS JOVENES DE LA ESCUELA DE FUTSAL
Objetivo Tècnico o Tàctico (únicamente para perfeccionamiento): CONDUCIR EL BALÒN Y DAR PASES CON DISTINTAS SUPERFICIES DEL PIE

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. PRESENTACION INICIAL	Introduccion a la clase		10	PLANILLA, LISTADOS, AROS, CONOS, BALONES
2. LISTA	Llamado a lista			
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular		5	
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL- PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestación			
1. Planchas por el tiempo estipulado	Fuerza	Máxima		10	BALONES, CONOS, PELOTAS, TAPAS
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aeróbica			
4. Intermitencia con y sin balòn		Anaeróbica		10	
5.	Velocidad	Máxima			
6. Juega a "ponchados"		Desplazamiento		15	
7.		Reacción			
8.		Estàtica			
9.	Flexibilidad	Dinàmica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			BALONES, CONOS, LAZOS, PITO
2. Pase en profundidad para hacer gol	Ritmo		20	
3. Maneja el balòn con la cabeza	Equilibrio		15	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL- PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tàctico	Tiempo	
1. Pases cortos y a ras de piso y por el aire para hacer gol	20			BALONES, CONOS, PITO,
2. Muerete por la linea lateral sin balòn	20			
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1Estiramiento		5	RETROALIMENTACION	VOZ, TAPABOCAS, ALCOHOL GEL O LAVADO DE MANOS, DISTANCIAMIENTO
2.Retroalimentación de la clase valores				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casa y recomendaciones generales		5	MEDIDAS DE PREVENCION COVID 19	

FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	28/ 04/ 2022	Lugar: COLEGIO RIONEGRO SUR	Municipio: CAQUEZA	Hora: 3:00 PM	N° de sesiòn: 3	N° de semana: 4	
Nombre del Formador: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO				N° de deportistas:		Edades: 12- 16 AÑOS	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÒN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: TRABAJAR PARTE TECNICA EN LOS JOVENES DE ESTE NIVEL DEPORTIVO							
Objetivo Especifico: ESTIMULAR UNA TECNICA ADECUADA EN LA EJECUCION DE MOVIMIENTOS CON BALON POR PARTE DE LOS JOVENES DE LA ESCUELA DE FUTSAL							
Objetivo Técnico o Táctico (ùnicamente para perfeccionamiento): CONDUCIR EL BALÓN Y DAR PASES CON DISTINTAS SUPERFICIES DEL PIE							

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. PRESENTACION INICIAL	Introduccion a la clase		10	PLANILLA, LISTADOS, AROS, CONOS, BALONES
2. LISTA	Llamado a lista			
3. EJEMPLOS DE MOVILIDAD ARTICULAR	Movilidad Articular		5	
4. EJEMPLOS DE CALENTAMIENTO	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL- PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Camina en punta de talones de ambos pies	Fuerza	Màxima		10	BALONES, CONOS
2.		Explosiva			
3. Carrera continua con el balòn pasando de pie izquierdo a derecho	Resistencia	Aeróbica		10	
4.		Anaeróbica			
5.	Velocidad	Màxima			
6.		Desplazamiento			
7. Espacio reducido con balòn		Reaccion		10	
8.		Estàtica			
9.	Flexibilidad	Dinàmica			

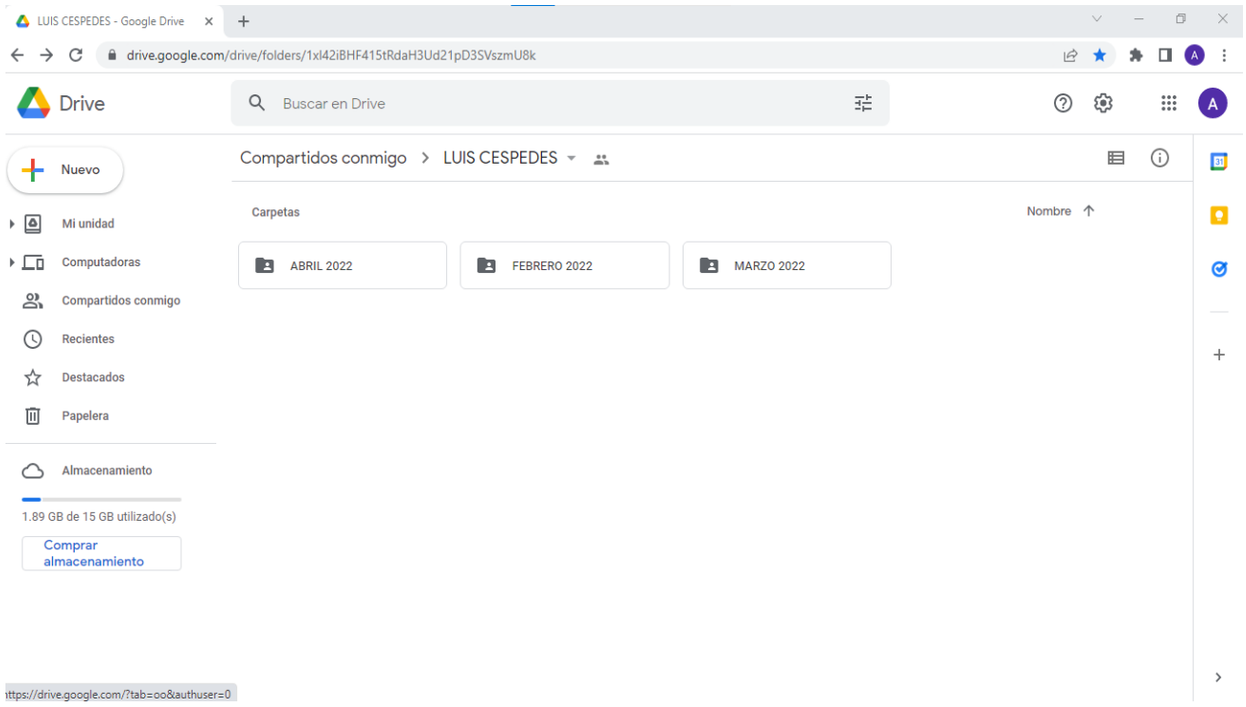
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
1.	Acoplamiento			BALONES, CONOS, LAZOS, PITO
2. Actuando y pegando	Ritmo		10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientaciòn			
5. Atrapa el balòn indicado con los pies	Diferenciaciòn		20	
6.	Reacciòn			
7.	Adaptaciòn			
8.	Patrones Bàsicos de Movimiento			

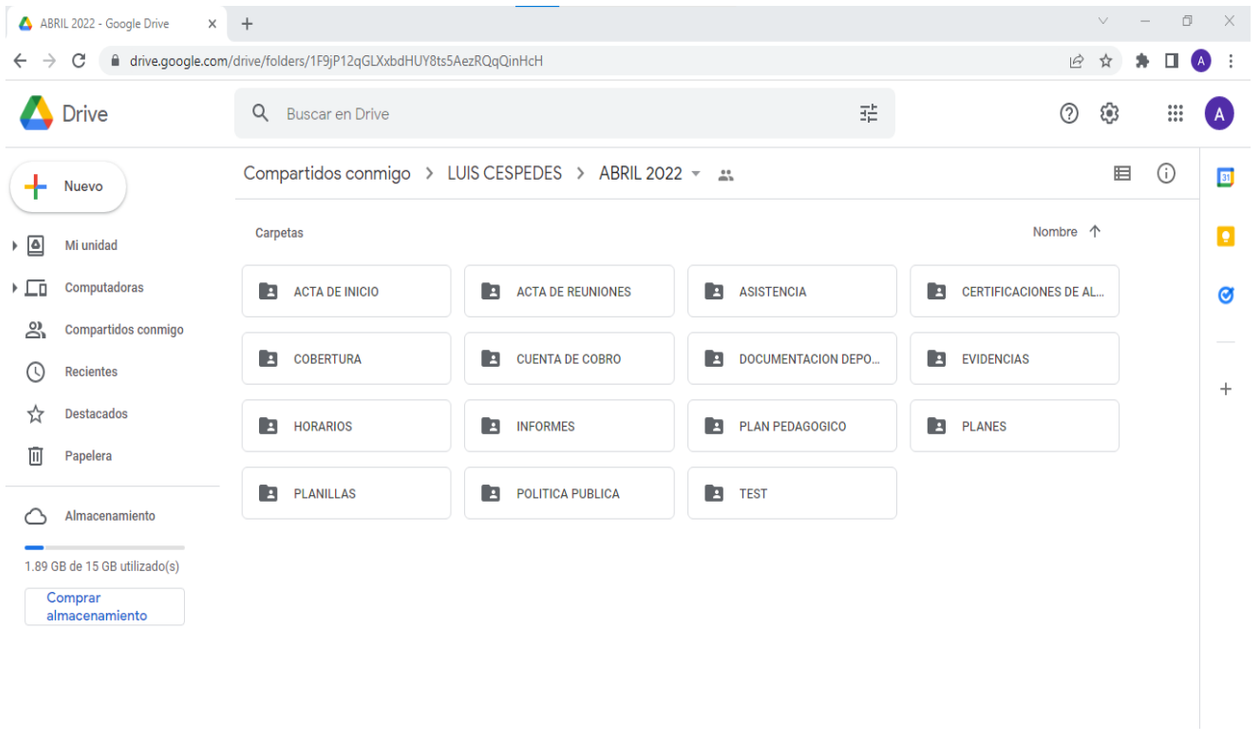
PARTE CENTRAL- PARTE 2				
ACTIVIDADES	Tècnico	Tàctico	Tiempo	
1. Distintas maneras de levantar el balòn	20			BALONES, CONOS, PITO,
2. Distintas maneras de dominar el balòn	20			
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	
1.Estiramiento		5	RETROALIMENTACION	VOZ, TAPABOCAS, ALCOHOL GEL O LAVADO DE MANOS, DISTANCIAMIENTO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4.Tareas en casa y recomendaciones generales		5	MEDIDAS DE PREVENCION COVID 19	

FIRMA FORMADOR: LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO

Obligación 7. INFORMACIÒN ACTUALIZADA





INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Obligación 8. PLANEACION MENSUAL

PLAN MENSUAL ABRIL

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: ABRIL						MUNICIPIO: CAQUEZA				
LUGAR: COLEGIO RIONEGRO SUR						HORARIO DE PRACTICA: MARTES, MIERCOLES, JUEVES				
NIVEL				INICIACIÓN	ABRIL	FUNDAMENTACIÓN	ABRIL	PERFECCIONAMIENTO		ABRIL
CLASES										
DESARROLLO PERSONAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	RESPETO		RESPETO		RESPETO		
			RESPONSABILIDAD	CUMPLIMIENTO EN LAS CLASES		CUMPLIMIENTO EN LAS CLASES		CUMPLIMIENTO EN LAS CLASES		
			COMPAÑERISMO							
			JUSTICIA							
			COOPERACION							
			LEALTAD							
			TRABAJO EN EQUIPO	INTEGRACIÓN EN LAS CLASES		INTEGRACIÓN EN LAS CLASES		INTEGRACIÓN EN LAS CLASES		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD							
			OBEDIENCIA			OBEDIENCIA		OBEDIENCIA		
			AUTODISCIPLINA	AUTODISCIPLINA		AUTODISCIPLINA		AUTODISCIPLINA		
			PARTICIPACIÓN	PARTICIPACION		PARTICIPACION		PARTICIPACION		
			PERSEVERANCIA							
			AUTODOMINIO							
			RECOMPENSA							
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	CHARLA INICIAL		CHARLA INICIAL		CHARLA INICIAL		
			MOVILIDAD ARTICULAR	ESTATICO Y DINAMICO		ESTATICO Y DINAMICO		ESTATICO Y DINAMICO		
			CALENTAMIENTO	TROTAR, SALTAR		TROTAR, SALTAR		TROTAR, SALTAR		
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO							
			RITMO	RITMO		RITMO		RITMO		
			EQUILIBRIO							
			ORIENTACION							
			DIFERENCIACION							
			REACCIÓN	REACCION		REACCION		REACCION		
			ADAPTACIÓN							
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			FUERZA		FUERZA		
			VELOCIDAD	VELOCIDAD				VELOCIDAD		
			FLEXIBILIDAD					FLEXIBILIDAD		
			RESISTENCIA	RESISTENCIA		RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TECNICOS								
				DOMINIO		CONTROL		PASE		
				REMATE		DOMINIO		REMATE		
		ELEMENTOS TACTICOS								
								POSICION DE LEJANIA		
								PROFUNDIDAD		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION							
			JUEGOS TRADICIONALES							
			ACTIVIDAD ARTISTICA							
			CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS RECREATIVOS		CIRCUITOS RECREATIVOS		CIRCUITOS RECREATIVOS		
			FESTIVALES RECREATIVOS							
	PARTE FINAL	FINAL		ESTATICO Y DINAMICO		ESTATICO Y DINAMICO		ESTATICO Y DINAMICO		
			ESTIRAMIENTO RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE							
				CHARLA SOBRE APRENDIZAJE DE LA CLASE		CHARLA SOBRE APRENDIZAJE DE LA CLASE		CHARLA SOBRE APRENDIZAJE DE LA CLASE		

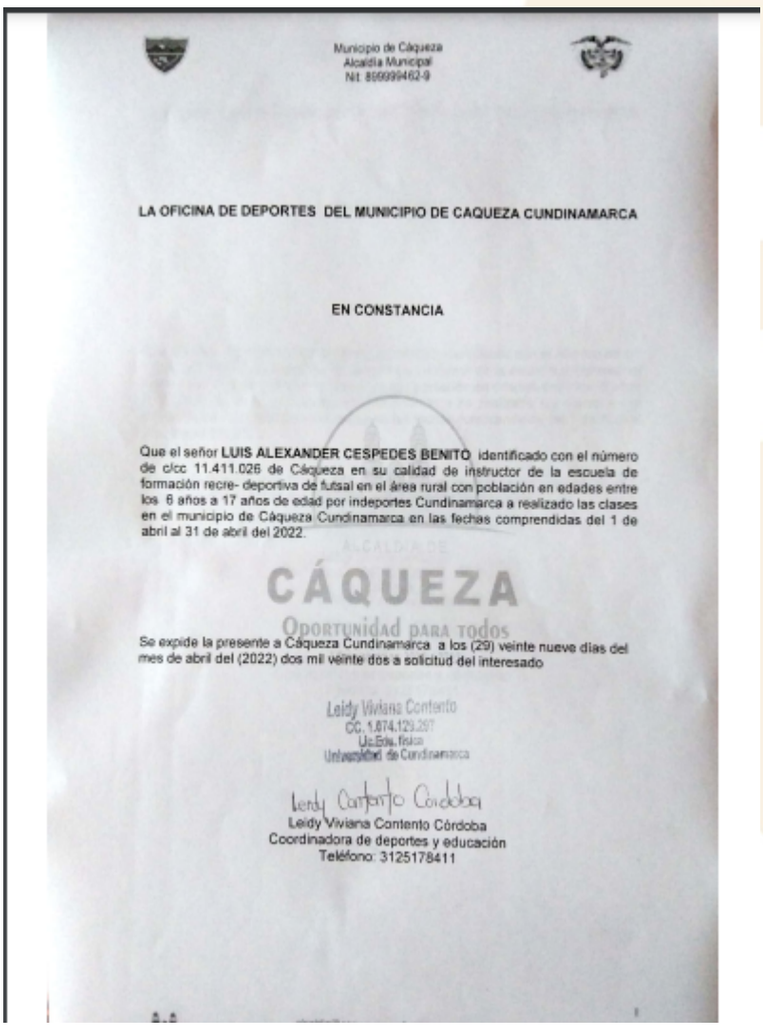
FIRMA FORMADOR:	LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO

Obligación 9. EVALUACIONES FÌSICAS, TECNICAS Y TEÒRICAS

Se realizará la primera toma del test de valoración en el mes de mayo de 2022.

Obligación 10. CERTIFICACIÒN DEL MUNICIPIO

Se solicitó al coordinador de deportes de Cáqueza el certificado del mes de abril.



Municipio de Cáqueza
Alcaldía Municipal
Nit. 899999462-9

LA OFICINA DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE CAQUEZA CUNDINAMARCA

EN CONSTANCIA

Que el señor **LUIS ALEXANDER CESPEDES BENITO** identificado con el número de c/cc 11.411.026 de Cáqueza en su calidad de instructor de la escuela de formación recre- deportiva de futsal en el área rural con población en edades entre los 6 años a 17 años de edad por indeportes Cundinamarca a realizado las clases en el municipio de Cáqueza Cundinamarca en las fechas comprendidas del 1 de abril al 31 de abril del 2022.

ALCALDÍA DE
CÁQUEZA
OPORTUNIDAD PARA TODOS

Se expide la presente a Cáqueza Cundinamarca a los (29) veinte nueve días del mes de abril del (2022) dos mil veinte dos a solicitud del interesado

Leidy Viviana Contento
CC. 1.074.129.267
Lic.Educ. física
Universidad de Cundinamarca

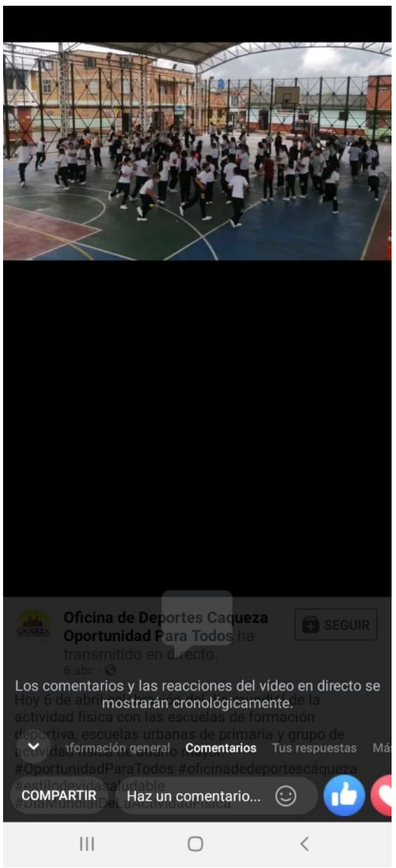
Leidy Viviana Contento Córdoba
Coordinadora de deportes y educación
Teléfono: 3125178411

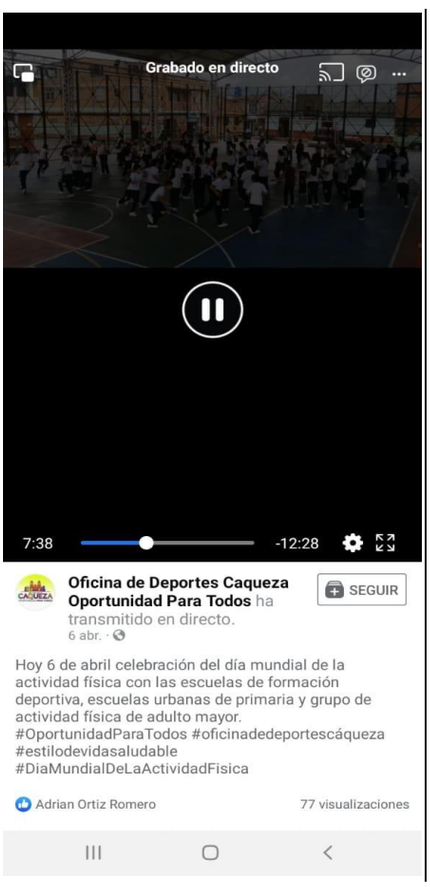
Obligación 11. APOYO ACTIVIDADES DESIGNADAS POR LA SUBGERENCIA TÉCNICA

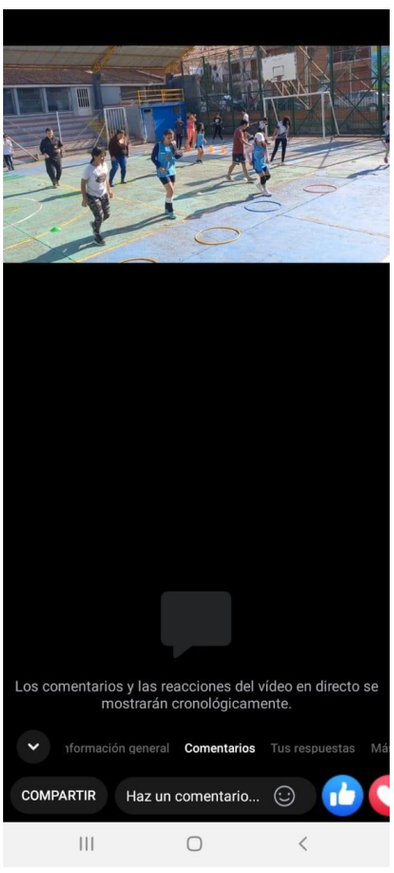
Durante este mes participe en:

- Apoyo en la Celebración del día mundial de la Actividad Física, llevado a cabo el 6 de abril 2022 en el municipio de Cáqueza Cundinamarca









- Festival de Futbol de salón Cáqueza Cundinamarca, el cual se llevó a cabo los días 20 y 21 de abril 2022.

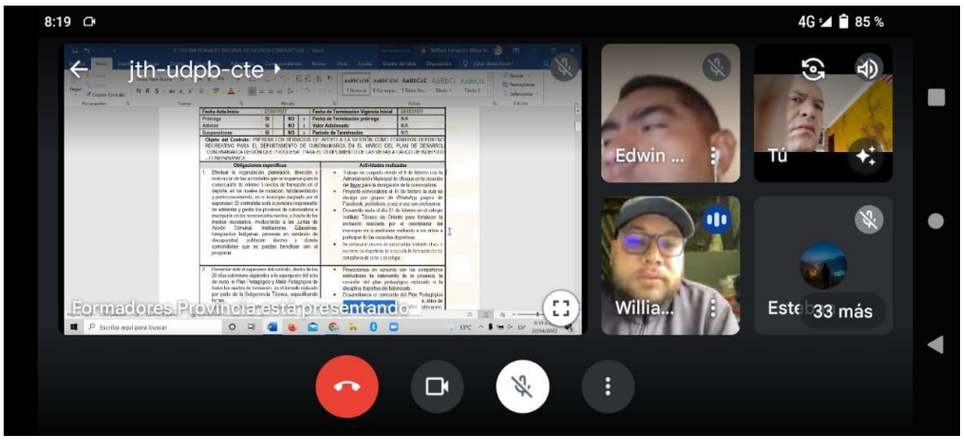

otto

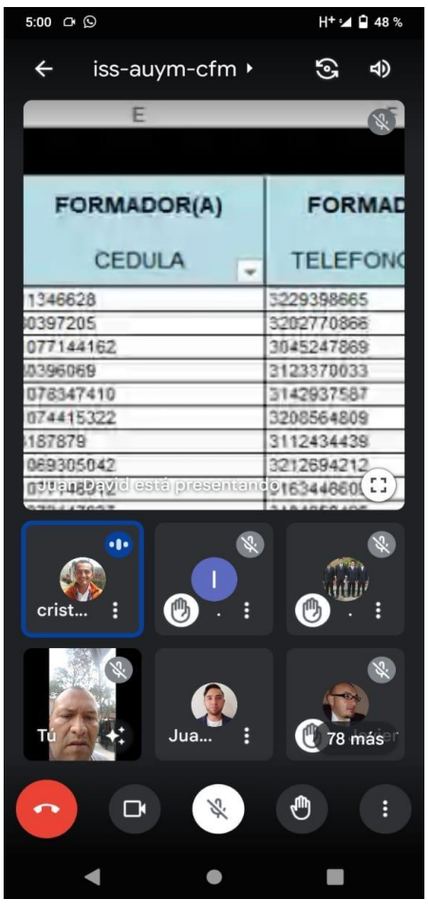


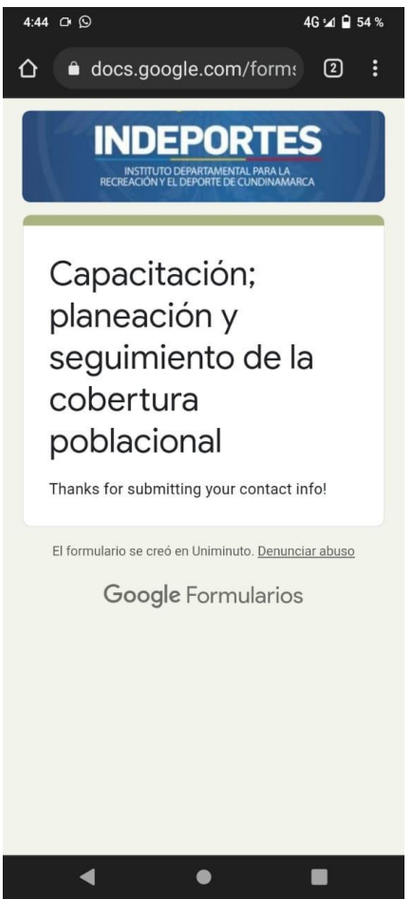


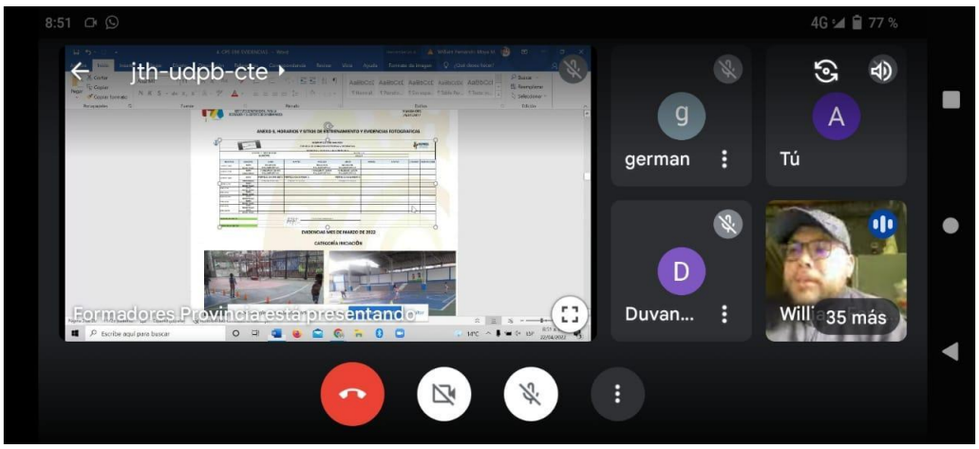


Obligación 12. ASISTIR Y APOYAR REUNIONES Y CAPACITACIONES





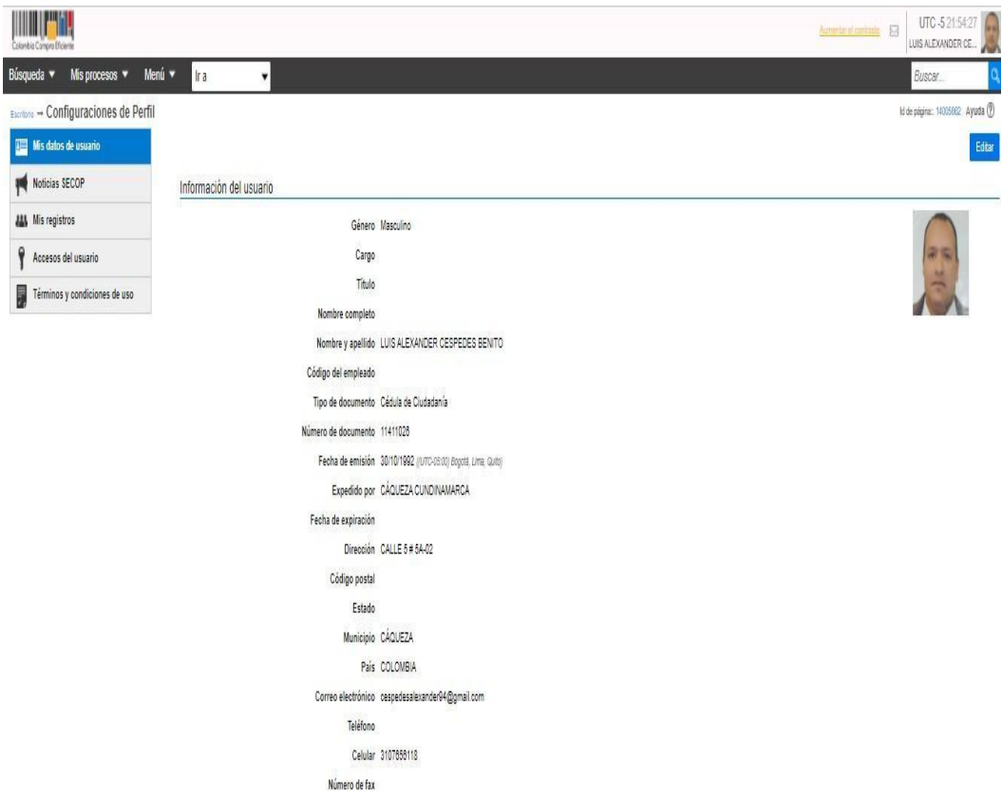




Obligación 13. FORMATO ÙNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL

Durante el mes de marzo no se me asigno el diligenciamiento del Formato Único de Inventario Documental (FID)

Obligación 14. PANTALLAZO SECOP II



Obligación 15. DOCUMENTOS DRIVE

