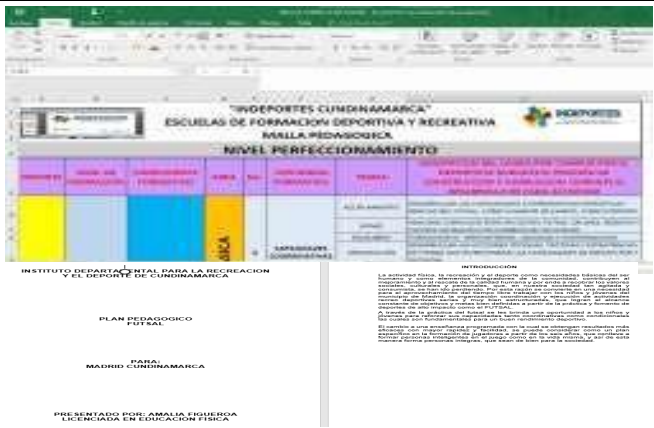


EVIDENCIAS INFORME 06 MES DE JULIO - CTO 544 -2022

Nombre del contratista	LUZ AMALIA FIGUEROA BALLESTEROS		
Número de identificación	52602413	Tipo de documento	CEDULA DE CIUDADANÍA
Período informado	JULIO	N° de Registro Presupuestal	RES-2022000380

Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
ACTIVIDAD	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
<p>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</p>	  
<p>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.</p>	

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.

NIVEL	TEMAS
INICIACION	Fortalecimiento de capacidades básicas, ejercicios de conducción con y sin obstáculos en diferentes direcciones.
FUNDAMENTACION	Trabajo de capacidades coordinativas y condicionales, ejercicios conducción, amagues, fintas con balón con y sin desplazamiento.
PERFECCIONAMIENTO	Trabajo de capacidades físicas y coordinativas, posición de los jugadores en el campo de juego, amagues, fintas con balón con y sin desplazamiento.

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.

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA POR PARTICIPANTES Y % DE CUMPLIMIENTO

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACIÓN, FUTSAL

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACIÓN, FUTSAL

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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTSAL
MUNICIPIO: LIMA
NOMBRE DEL MONITOR: LUZ AMALIA FIGUEROA

HORARIO	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	OBSERVACIONES
8:00 AM A 9:00 AM	FUNDAMENTACIÓN	CELESTIO SAN PATRICIO, PUENTE PIEDRA						
9:00 AM A 11:00 AM	SESION DE TRABAJO	CELESTIO SAN PATRICIO, PUENTE PIEDRA						
11:00 AM A 1:00 PM	SESION DE TRABAJO	CELESTIO SAN PATRICIO, PUENTE PIEDRA						
1:00 PM A 3:00 PM	SESION DE TRABAJO	CELESTIO SAN PATRICIO, PUENTE PIEDRA						
3:00 PM A 5:00 PM	SESION DE TRABAJO	CELESTIO SAN PATRICIO, PUENTE PIEDRA						
5:00 PM A 7:00 PM	SESION DE TRABAJO	CELESTIO SAN PATRICIO, PUENTE PIEDRA						

NOMBRE MONITOR: LUZ AMALIA FIGUEROA

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.

Utilice adecuadamente el buen nombre de INDEPORTES CUNDINAMARCA,



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.

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/07/2012 Lugar: Colegio San Patricio Puente Piedra Municipio: Lima Hora: 7:30AM A 9:30PM Nº de sesión: 24 Nº de semanas: 9

Nombre del Formador: Luz Amalia Figueroa Nº de deportistas: 10 a 12 Edades: 10 a 12

Objetivo General: Aplicar las acciones fundamentales en el contexto del juego, mejorándolas, combinándolas y adaptándolas a los nuevos parámetros espaciales y temporales, buscando cierta eficacia.

Objetivo Específico: Posibilitar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del FUTSAL a través de juegos pre-deportivos y algunos intercambios deportivos.

Objetivos Técnicos y Tácticos (instrumentales para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES			
Respeto	Convivencia	Auto-disciplina	Participación
Honestidad	Justicia	Reconocimiento	Autodominio
Trabajo en equipo	Comprometimiento	Trabajo en equipo	Cooperación

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL	PARTE PRINCIPAL	PARTE FINAL
1. Organización y verificación de asistencia	Introducción a la clase	Resumen de la clase
2. Ejercicios condicionales con balón de los pases del juego	Trabajo a todo campo	Trabajo a todo campo
3. Ejercicios de conducción con balón de los pases del juego	Trabajo a todo campo	Trabajo a todo campo

PLANIFICACIÓN DIARIA FOMTCO

11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.

REPORT

REPORTING OFFICE: San Jose

REPORTING OFFICER: John Sandoval

REPORTING OFFICER'S TITLE: Police Officer

REPORTING OFFICER'S PHONE: 282-1111

REPORTING OFFICER'S ADDRESS: San Jose, Costa Rica

REPORTING OFFICER'S EMAIL: jsandoval@sanjose.cr

REPORTING OFFICER'S SIGNATURE: [Signature]

REPORTING OFFICER'S DATE: June 15, 2018

REPORT

REPORTING OFFICE: San Jose

REPORTING OFFICER: John Sandoval

REPORTING OFFICER'S TITLE: Police Officer

REPORTING OFFICER'S PHONE: 282-1111

REPORTING OFFICER'S ADDRESS: San Jose, Costa Rica

REPORTING OFFICER'S EMAIL: jsandoval@sanjose.cr

REPORTING OFFICER'S SIGNATURE: [Signature]

REPORTING OFFICER'S DATE: June 15, 2018

REPORTING OFFICER'S NAME: John Sandoval

REPORTING OFFICER'S TITLE: Police Officer

REPORTING OFFICER'S PHONE: 282-1111

REPORTING OFFICER'S ADDRESS: San Jose, Costa Rica

REPORTING OFFICER'S EMAIL: jsandoval@sanjose.cr

REPORTING OFFICER'S SIGNATURE: [Signature]

REPORTING OFFICER'S DATE: June 15, 2018

REPORTING OFFICER'S NAME: John Sandoval

REPORTING OFFICER'S TITLE: Police Officer

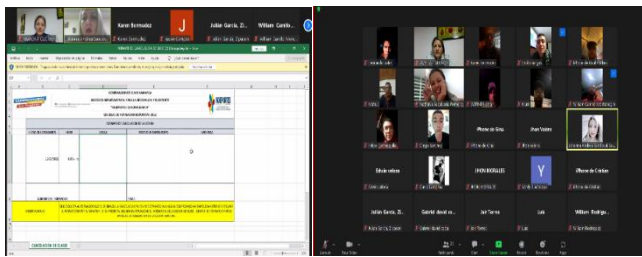
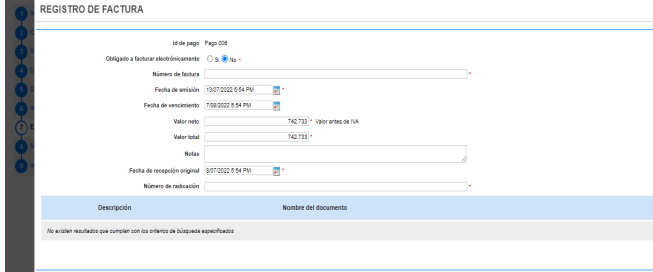
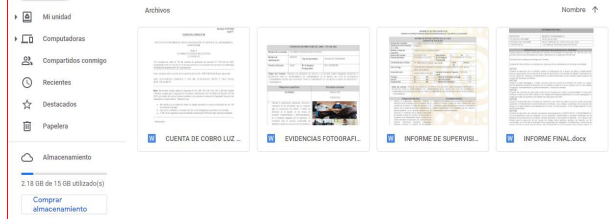
REPORTING OFFICER'S PHONE: 282-1111

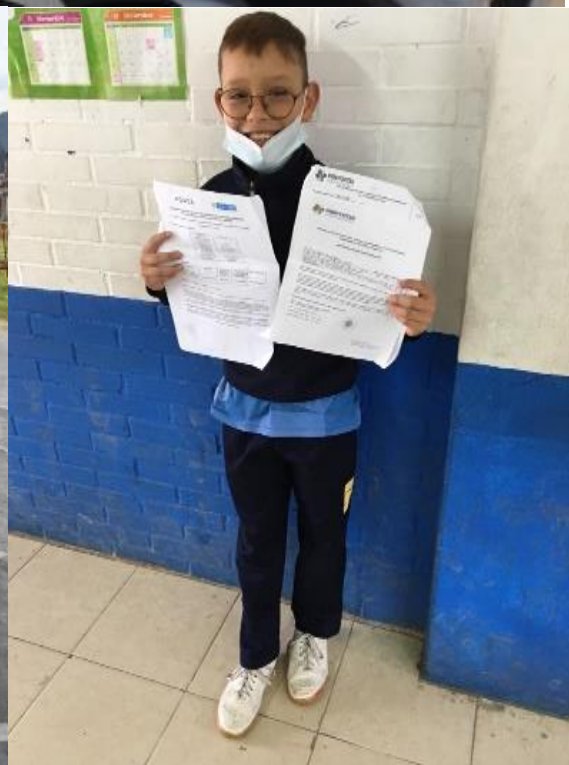
REPORTING OFFICER'S ADDRESS: San Jose, Costa Rica

REPORTING OFFICER'S EMAIL: jsandoval@sanjose.cr

REPORTING OFFICER'S SIGNATURE: [Signature]

REPORTING OFFICER'S DATE: June 15, 2018

<p>12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.</p>	
<p>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.</p>	<p>Entregaré al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando lo soliciten.</p>
<p>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.</p>	
<p>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.</p>	 <p>Links informes en el drive https://drive.google.com/drive/folders/1sif8vzm2bzY51dMqam7aEPiwByutoxTr?usp=sharing</p>



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 02

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLAN PEDAGOGICO FUTSAL

PARA:
MADRID CUNDINAMARCA

PRESENTADO POR: AMALIA FIGUEROA
LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA

INTRODUCCIÓN

La actividad física, la recreación y el deporte como necesidades básicas del ser humano y como elementos integradores de la comunidad, contribuyen al mejoramiento y al rescate de la calidad humana y por ende a recobrar los valores sociales, culturales y personales, que, en nuestra sociedad tan agitada y consumista, se han ido perdiendo. Por esta razón se convierte en una necesidad para el aprovechamiento del tiempo libre trabajar con los niños y jóvenes del municipio de Madrid, la organización, coordinación y ejecución de actividades recreo deportivas serias y muy bien estructuradas, que logren el alcance constante de objetivos y metas bien definidas a partir de la práctica y fomento de deportes de alto impacto como el FUTSAL.

A través de la práctica del fútbol se les brinda una oportunidad a los niños y jóvenes para reforzar sus capacidades tanto coordinativas como condicionales las cuales son fundamentales para un buen rendimiento deportivo.

El cambio a una enseñanza programada con la cual se obtengan resultados más eficaces con mayor rapidez y facilidad, se puede considerar como un plan específico en la formación de jugadores a partir de los seis años, que conlleve a formar personas inteligentes en el juego como en la vida misma, y así de esta manera formar personas integrales, que sean de bien para la sociedad.

MARCO LEGAL

"Las escuelas de Formación Deportiva son un proyecto educativo implementado como estrategia extra curricular, producto de la orientación y enseñanza del deporte en el niño, la niña y el joven, velando por su desarrollo motor, cognitivo y psicosocial. Agrupando procesos y programas armónicos e integrales sistematizados para lograr en forma progresiva la incorporación de los participantes en la práctica deportiva"

Se refleja claramente que los objetivos de las escuelas de formación deportiva tienen que ir enfocados hacia el desarrollo físico y cognoscitivo de los niños, niñas y jóvenes que harán parte de las escuelas de formación deportiva y en donde los acompañantes de estos procesos de desarrollo serán los profesores o entrenadores los cuales tienen que cumplir con unos requisitos mínimos propuestos por el ente regulador en este caso el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte (IDRD) para así poder ejercer de manera adecuada esos procesos de formación.

El deporte formativo es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo.

Tomado de: COLOPORTEC Artículo 1°, resolución 001666 de 1991, IDRD, artículo 3, resolución 003328 de julio 11 de 2009.

OBJETIVOS GENERALES

- Crear e implementar el programa de formación recreo-deportiva, con el propósito de contribuir a través del deporte a la formación integral de niños y jóvenes entre 6 y 17 años buscando la detección y promoción de talentos y la generación de cultura deportiva en alumnos y familiares
- Brindar a los niños y jóvenes del Municipio de Madrid espacios para el desarrollo de actividades recreativas y deportivas en su tiempo libre, que generen en ellos y sus familias valores como la creatividad, solidaridad, respeto, disciplina; uso adecuado del medio ambiente y actitudes positivas en su cotidianidad; temas que a partir de la creación de la escuela de formación deportiva DE FUTSAL, tendrán un desarrollo permanente.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Desarrollar un programa en fútbol, que permita la masificación de este deporte, aprovechando el tiempo libre, y los escenarios deportivos del Municipio.
- Fomentar la práctica del FUTSAL, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en niños y jóvenes del municipio, buscando la construcción de valores y principios de solidaridad, convivencia social, respeto y tolerancia.
- Ofrecer a niños y jóvenes del MUNICIPIO DE MADRID, formación deportiva a través de un proceso Pedagógico secuenciado que asegure en forma permanente el progreso de los participantes.
- Crear hábitos recreo deportivos para el mantenimiento de la salud física y mental de los beneficiados del programa

POBLACIÓN OBJETIVO Y COBERTURA

Niños, niñas y jóvenes entre los 6 y 17 años, considerados aptos para la ejecución de actividades recreo deportivo.

Diffundir y promover el programa para darle una amplia cobertura dentro del municipio.

CARACTERIZACIÓN: CONTENIDOS PROGRAMATICOS

Los contenidos están elaborados para ser realizados en horarios extra escolares y contemplan desde el desarrollo motor básico, desarrollo corporal, hasta la fundamentación y especialización en los fútbol dirigidos profesionalmente, se ejecutarán en diferentes días para una intensidad semanal de 16 horas.

LA OFERTA ESPECIFICA ADEMAS INCLUYE

- Elaboración de contenidos programáticos por nivel y etapa de formación.
- Asistencia técnica permanente.
- Inclusión en la temática del programa de escuelas de formación deportiva, la historia del deporte a nivel internacional y nacional, reglamento de juego, normas éticas, así como charlas periódicas.
- Participación en festivales y eventos especiales.

RECORRIDO DEL ALUMNO EN SU PROCESO DE FORMACIÓN DEPORTIVA

1. Inscripción
2. Evaluaciones
 - Psicosocial
 - Físico motor
 - Técnica
 - Teórica (reglamento)
3. Ubicación.
4. Preparación general
 - Física
 - Técnica
 - Táctica
5. Evaluación de seguimiento
6. Festivales internos
7. Intercambios deportivos
8. Preparación específica
9. selección y promoción de talentos]



DEPORTE
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA



NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	Nº	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	REALIZAR DIFERENTES MOVIMIENTOS CON PRECISION Y EFICACIA.
						RITMO	EJECUTAR ACCIONES MOTORAS SIGUIENDO LAS INSTRUCCIONES DADAS.
						EQUILIBRIO	ASIMILAR Y VIVENCIA LA ORIENTACION COORDINATIVA CON EL TRABAJO DE SUS EXTREMIDADES PARA LA MANIPULACIÓN DEL BALON.
						ORIENTACION	DESARROLLAR LA ORIENTACION DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIFICAS
						DIFERENCIACION	IDENTIFICAR LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO CON LAS QUE PUEDE TENER CONTACTO CON EL BALON.
						REACCIÓN	LOGRAR LA EJECUCION DE SUS ACCIONES EN EL MENOR
						ADAPTACIÓN	REALIZAR MOVIMIENTOS QUE SE REQUIERAN YA SEA CON O SIN BALON U OTRO ELEMENTO.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	REALIZAR DESPLAZAMIENTOS DE FORMA VARIADA DE ACUERDO A LAS NECESIDADES QUE SE LE PRESENTEN
						CORRER	PARTICIPAR EN DESPLAZAMIENTOS DE FORMA VARIADA DE ACUERDO A LAS NECESIDADES QUE SE LE
						SALTAR	ESTABILIDAD CORPORAL, MULTISALTOS
						ATRAPAR	AGARRES Y LAZAMIENTOS A DIFERENTES DISTANCIAS

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 03

NIVEL	TEMAS
INICIACION	Fortalecimiento de capacidades básicas, ejercicios de conducción con y sin obstáculos en diferentes direcciones.
FUNDAMENTACION	Trabajo de capacidades coordinativas y condicionales, ejercicios conducción, amagues, fintas con balón con y sin desplazamiento.
PERFECCIONAMIENTO	Trabajo de capacidades físicas y coordinativas, posición de los jugadores en el campo de juego, amagues, fintas con balón con y sin desplazamiento.

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 04

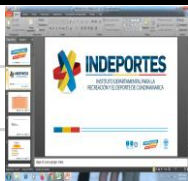
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS			GENERO				SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES					
EADES	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
7 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
8 AÑOS	6	4	0	6	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	10	
9 AÑOS	3	1	0	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4	
10 AÑOS	6	13	0	6	0	13	0	0	0	0	0	0	0	0	19	
11 AÑOS	3	1	0	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4	
12 AÑOS	1	3	0	1	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	4	
13 AÑOS	3	2	0	3	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	5	
14 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
15 AÑOS	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
16 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
17 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
TOTALES	22	25	0	22	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	47	

GRUPOS	T. HOMBRES	T. MUJERES
INICIACION	6	4
FUNDAMENTACION	13	18
PERFICIONAMIENTO	3	3



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO

NIVEL: INICIACIÓN; FUTSAL

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	EIMY XIOMARA PINSON	3134736567	1					1		1			1		1																			5	5	0	100%
2	JAMES ANDREY SOTO ROMERO	3202399981	0					1		1			1		1																			5	4	1	80%
3	JHON SEBASTIAN CARO	3108114661	1					0		1			1		1																			5	4	1	80%
4	JUAN PABLO MONRROY	3103031637	1					1		1			0		1																			5	4	1	80%
5	KAEREN SOFIA SABOYA	3228431260	1					1		1			1		1																			5	5	0	100%
6	KENER DAVID AREVALO	3148754058	1					1		1			0		1																			5	4	1	80%
7	LAURA SAMAMNTA ESPINEL	3232447189	1					1		1			1		0																			5	4	1	80%
8	LAURENT SOFIA PEÑUELA	3187727098	1					0		1			0		1																			5	3	2	60%
9	YIBER ESTIVEN OSORIO	3013506224	1					1		0			1		1																			5	4	1	80%
10	YOJAN DAVID GUSMAN	3045990301	0					1		1			1		1																			5	4	1	80%
11																																					
12																																					
13																																					
14																																					
15																																					

FIRMA FORMADOR:

LUZ AMALIA FIGUEROA



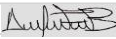
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



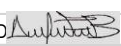
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO

NIVEL: FUNDAMENTACIÓN; FUTSAL

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	###	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Adriana Lucia Predes	3046386127	1					1	1			1	1																				5	5	0	100%	
2	Alber Adrian Pérez Orosco	3134287797	1					1	1			1	1																				5	5	0	100%	
3	Alison Michell MoralesGarcia	3232816148	1					1	1			1	1																				5	5	0	100%	
4	Andres Felipe Pineda Rodriguez	3202714063	1					1	1			1	1																				5	5	0	100%	
5	Cristian Camilo Arevalo	3148784058	1					1	1			1	1																				5	5	0	100%	
6	Daniel Eduardo Marroquin	3124076029	1					1	1			0	1																				5	4	1	80%	
7	Dulce María Guasca Baez	3204621209	1					1	1			1	0																				5	4	1	80%	
8	Dylan Leonardo Velasquez	3114504382	1					1	1			1	1																				5	5	0	100%	
9	Eidy Lorena Gonzalez	3125306263	1					1	0			1	1																				5	4	1	80%	
10	Jeny Paola Galindo	3115452973	1					1	1			1	1																				5	5	0	100%	
11	Johan Exneider Ramirez Leon	3209234765	1					0	1			1	1																				5	4	1	80%	
12	Johan Stiven López Gutierrez	3118249216	1					1	1			1	1																				5	5	0	100%	
13	Juan Andres Calvache	3115837148	1					1	1			1	1																				5	5	0	100%	
14	Juan Camilo Pardo	3204516566	1					1	0			1	1																				5	4	1	80%	
15	Juan Estevan Vasquez	3118815271	1					1	1			0	1																				5	4	1	80%	
16	Karol Sofia Medina Marin	3142912882	1					1	1			1	1																				5	5	0	100%	
17	Laura Valentina Sanchez	3007179845	1					1	1			1	1																				5	5	0	100%	
18	Luis Mateo Acero	3124462936	1					1	1			0	1																				5	4	1	80%	
19	Luna Velasquez Marín	3204994490	1					1	1			1	1																				5	5	0	100%	
20	María Jose Florez	3125569379	1					1	1			1	1																				5	5	0	100%	
21	Melisa Pacheco	3012296115	1					0	1			1	1																				5	4	1	80%	
22	Natalia Catillo Riaño	3112949806	1					1	1			1	1																				5	5	0	100%	
23	Nicol Fernanda Meza Sanabria	3224728095	1					1	1			1	1																				5	5	0	100%	
24	Paula Andrea Reina	3142395612	1					1	0			0	1																				5	3	2	60%	
25	Samuel Felipe Guacaneme	3123298385	1					1	1			1	1																				5	5	0	100%	
26	Saray Dayana Sandoval Avila	314870 7038	1					1	1			1	1																				5	5	0	100%	
27	Sharick Tatiana Celis	3107254276	1					1	1			1	1																				5	5	0	100%	
28	Sharith Ximena Parra Ortiz	3014378165	1					1	1			1	0																				5	4	1	80%	
29	Tatiana Martinez Montalvo	3204658756	1					0	1			1	1																				5	4	1	80%	
30	William Estevan Lopera Camargo	3108691747	1					1	1			1	1																				5	5	0	100%	
31	Yuli Andrea Pimentel Olave	3134524602	1					1	1			0	1																				5	4	1	80%	

FORMADOR: 
LUZ AMALIA FIGUEROA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA		INDEPORTES CUNDINAMARCA		ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA																																	
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO		NIVEL: PERFECCIONAMIENTO; FUTSAL																																			
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	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES	
1	Julian Camilo Moyano	3,213E+09	1				1		1				1		0																			5	4	1	80%
2	Laura Valentina Arango	3,135E+09	0				1		1			1		1																				5	4	1	80%
3	Laura Valentina Huertas	3,208E+09	1				0		1			1		1																				5	4	1	80%
4	Nohora Yulieth Castiblanco	3,124E+09	1				1		0			1		0																				5	3	2	60%
5	Julian Camilo Villa	3,125E+09	1				1		1			0		1																				5	4	1	80%
6	Diego Jovanny Parada	3,143E+09	1				1		1			1		0																				5	4	1	80%
7																																					
8																																					

FIRMA FORMAD 

LUZ AMALIA FIGUEROA

INDEPORTES CUNDINAMARCA		ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA		HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO				
DEPORTE / MODALIDAD:		FUTSAL						
MUNICIPIO:		MADRID						
NOMBRE DEL MONITOR		LUZ AMALIA FIGUEROA						
MES		ABRIL						
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	OBSERVACIONES
7:30 AM A 9:30 AM	GRUPO	FUNDAMENTACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		
	SEDE DE TRABAJO	COLEGIO SAN PATRICIO, PUENTE PIEDRA		COLEGIO SAN PATRICIO, PUENTE PIEDRA		COLEGIO SAN PATRICIO, PUENTE PIEDRA		
9:30 AM A 11:30 AM	GRUPO	ESPECIALIZACIÓN		ESPECIALIZACIÓN		ESPECIALIZACIÓN		
	SEDE DE TRABAJO	COLEGIO SAN PATRICIO, PUENTE PIEDRA		COLEGIO SAN PATRICIO, PUENTE PIEDRA		COLEGIO SAN PATRICIO, PUENTE PIEDRA		
11:45 AM A 1:45 PM	GRUPO							
	SEDE DE TRABAJO							
1:00 PM A 3:00 PM	GRUPO							
	SEDE DE TRABAJO							
3:15 PM A 5:15 PM	GRUPO	INICIACIÓN		INICIACIÓN		INICIACIÓN		
	SEDE DE TRABAJO	VEREDA LA CUESTA		VEREDA LA CUESTA		VEREDA LA CUESTA		
5:15 PM A 7:15 PM	GRUPO							
	SEDE DE TRABAJO							
	GRUPO							
	SEDE DE TRABAJO							
	GRUPO							
	SEDE DE TRABAJO							
NOMBRE MONITOR		LUZ AMALIA FIGUEROA						
FIRMA								

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 05



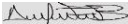
ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 06
PLANEACIÓN DIARIA DE JULIO

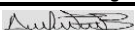
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	1/07/2022	Lugar: V. la cuesta	Municipio: Madrid	Hora: 11:45AM A 1:45:PM	Nº de sesión: 48	Nº de semana: 18	
Nombre del Formador: Luz Amalia Figueroa				Nº de deportistas:		Edades: 6 a 9 años	
INICIACIÓN		X		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Conseguir una capacidad de adaptación, en la cual el niño y la niña sea capaz de utilizar y aplicar sus cualidades motrices en cualquier							
Objetivo Especifico: Participar activamente en los juegos, colaborando en su organización y desarrollo.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participación	X
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPañERISMO		Juego Limpio		COPERACION	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introducción a la clase					
1. Organización del grupo y verificación de		llamado a lista		x	10	LISTA DE ASISTENCIA Y CAMPO DE JUEGO	
2.		Movilidad Articular					
3. Juego captura la bandera		Calentamiento		X	10		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación	Marcar con x		platillos, palos y balones, pito	
1.Desplazamientos condicionados a señal con y sin balón		Fuerza	MAXIMA	x	10		
2. Desplazamiento trotando condicionados a señal			Explosiva				
3.		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica				
5.			Maxima				
6. movilidad articular en diferentes acciones		Velocidad	Desplazamiento	x	10		
7.			Reacción				
8.		Flexibilidad	Estatica				
9.			Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Marcar con x		
1.		Acoplamiento					
2. Desplazamiento trotando con y sin balón identificando en terreno 1/4		Ritmo			x	15	
3. Desplazamiento trotando condicionados a señal con balón y sin balón		Equilibrio					
4. Coordinación visopedica con balón en		Orientación					
5.		Diferenciación					
6. Charla de iniciación al componente teórico		Reacción					
7.Trabajos individuales y x parejas en conducción		Adaptación			x	10	
		Patrones Basicos de Movimiento			Marcar con x		
		Componente Teorico			Marcar con x		
					conceptos del futsal		
11. Retroalimentación sesión de entrenamiento		Componente Social voluntivo				10	
15.							
16. Aficiamiento del respeto y trabajo en equipo.							
17.							
18							
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1. Conducción de triángulos		x			20	Balones, conos lazos	
2. fútbol reducido 4x4		x			15		
3.							
4.							
7.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estiramiento		x		5	Ejercicios de movilidad		
2.Retroalimentación de la clase valores							
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		x		5	Charla sobre lo trabajado en		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							
Nombre del formador: Luz Amalia Figueroa							
Firma formador							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA								
PLAN DIARIO DE CLASE								
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA								
Fecha:	6/07/2022	Lugar:	V. la cuesta	Municipio:	Madrid	Hora:	11:45AM A 1:45:PM	
Nombre del Formador:				Luz Amalia Figueroa		Nº de deportistas:		
Edades:		6 a 8 años						
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Conseguir una capacidad de adaptación, en la cual el niño y la niña sea capaz de utilizar y aplicar sus cualidades motrices en cualquier								
Objetivo Especifico: Participar activamente en los juegos, colaborando en su organización y desarrollo.								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participación	X	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo	x	COMPañERISMO		Juego Limpio		COPERACION		
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE								
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES				Introducción a la clase				
1. Organización del grupo y verificación de				llamado a lista	x	10	CAMPO DE JUEGO Y LISTA DE ASISTENCIA	
2. movimientos articulares.				Movilidad Articular	x	10		
				Calentamiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES				Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. Desplazamientos condicionados a señal con y sin balón				Capacidad	Manifestación	Marcar con x	pelotas o balones y pito	
2.				Fuerza	MAXIMA			
3. Desplazamiento trotando condicionados a señal con balón y sin balón					Explosiva	x		
4.				Resistencia	Aerobica	x		
5.					Anaerobica			
6.				Velocidad	Maxima			
7.					Desplazamiento	x		
8.					Reacción			
9. Movilidad articular en diferentes acciones				Flexibilidad	Estatica			
					Dinamica	x		
10.						10		
ACTIVIDADES				Capacidades Coordinativas		Marcar con x		Tiempo
1.				Acoplamiento				
2. Desplazamiento con balón identificando el terreno 1/4				Ritmo		x		10
3.				Equilibrio				
4. coordinación visopedica con balón en desplazamiento				Orientación				
5.				Diferenciación				
6.				Reacción				
7.				Adaptación				
				Patrones Basicos de Movimiento		Marcar con x		
11.				Componete Teorico		Marcar con x		
						conceptos del futbol		
12. charla de iniciación al componente teorico								
15. Reforzar la participación y disciplina durante la				Componete Social volutivo		Marcar con x		
16.						x	5	
17.								
18.								
PARTE CENTRAL-PARTE 2								
ACTIVIDADES				Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. trabajos x parejas en conducción				x			15	
2. Circuito de conducción con balón utilizando solo las superficies de contacto de los pies.				x			15	
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
PARTE FINAL								
ACTIVIDADES				Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad		
1. Estiramiento				x		5	Ejercicios de movilidad	
2. Retroalimentación de la clase valores								
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				x		5	Charla sobre lo trabajado en	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales								
Nombre del formador:				Luz Amalia Figueroa				
Firma formador								

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	8/07/2022	Lugar:	V. la cuesta	Municipio:	Madrid	Hora:	11:45AM A 1:45:PM
Nombre del Formador:				Luz Amalia Figueroa		N° de deportistas:	
Edades:				6 a 9 años			
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Conseguir una capacidad de adaptación, en la cual el niño y la niña sea capaz de utilizar y aplicar sus cualidades motrices en cualquier							
Objetivo Especifico: Participar activamente en los juegos, colaborando en su organización y desarrollo.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	x
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPañERISMO	x	Juego Limpio		COPERACION	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES				Introducción a la clase			
1. Organización del grupo y verificación de				llamado a lista		x 10	
2.				Movilidad Articular			
3. Ejercicios de elongación				Calentamiento		X 10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES				Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
				Capacidad	Manifestación	Marcar con x	
1. Desplazamiento condicionados a señal con y				Fuerza	MAXIMA	x	
					Explosiva		
3. Desplazamiento trotando condicionados a señal				Resistencia	Aerobica		
4. Movilidad articular en diferentes					Anaerobica		10
5.				Velocidad	Maxima		
6.					Desplazamiento	x	10
7.					Reacción	x	5
8.				Flexibilidad	Estatica		
9.					Dinamica		
ACTIVIDADES				Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo
				Acoplamiento			
2. desplazamiento trotando con formación técnica				Ritmo			
3.				Equilibrio			
4. coordinación visopedica a un impacto				Orientación		x	10
5. trabajos x parejas en conducción				Diferenciación			
6.				Reacción			
7.				Adaptación			
				Patrones Basicos de Movimiento		marca con x	
				Componete Teorico		marca con x	
12. Retroalimentación sesión de entrenamiento						x	10
						marca con x	
15. fortalecer el respeto por el otro y la cooperación en el grupo						x	
16.							
17.							
18.							
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES				Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
1. trabajos de persecución				x			10
2. conducción de triángulos				x			20
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES				Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	
1. Estiramiento				x		5 Ejercicios de movilidad	
2. Retroalimentación de la clase valores							
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				x		5 Charla sobre lo trabajado en	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							
Nombre del formador: Luz Amalia Figueroa							
Firma formador							

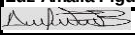
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	11/07/2022	Lugar: V. la cuesta	Municipio: Madrid	Hora: 11:45 AM A 1:45:PM	Nº de sesión: 51	Nº de semana: 19	
Nombre del Formador: Luz Amalia Figueroa				Nº de deportistas:		Edades: 6 a 8 años	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Conseguir una capacidad de adaptación, en la cual el niño y la niña sea capaz de utilizar y aplicar sus cualidades motrices en cualquier							
Objetivo Especifico: Participar activamente en los juegos, colaborando en su organización y desarrollo.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participación x	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPañERISMO	x	Juego Limpio		COPERACION x	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES			Introduccion a la clase	x	10		
1. Organización del grupo y verificación de			llamado a lista			CAMPO DE JUEGO Y LISTA DE ASISTENCIA	
			Movilidad Articular				
3. Jugaremos a la lleva			Calentamiento	X	10		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación	Marcar con x		Balones, pito, conos, lazos campo de juego.	
1. Desplazamientos condicionados a señal con y sin balón		Fuerza	MAXIMA				
2. Desplazamiento trotando condicionados a señal con balón y sin balón			Explosiva				
3.		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica	x	10		
5.		Velocidad	Maxima				
6.			Desplazamiento				
7.			Reacción				
8. Ejercicios de elongación de tren inferior		Flexibilidad	Estatica	x	10		
9.			Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Marcar con x		Tiempo
		Acoplamiento					
2. Desplazamiento trotando con formación técnica del empuje		Ritmo					
3. Recibe y atrapa sin coger el balón con las manos.		Equilibrio			x		10
4.		Orientación					
5.coordinación visopedica a un impacto		Diferenciación					
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
		Patrones Basicos de Movimiento			marca con x		
					marca con x		
11. insentivarlos para que siempre se hidraten		Componete Teorico			x	10	
12.							
15. Enfatizar en el reconocimiento del trabajo del otro y el compañerismo		Componete Social volutivo			Marca con x		
16.					x	5	
17.							
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1. trabajos x parejas en conducción		X			15	Campo de juego, pito, conos y petos	
2. trabajos de espacio reducido		X			15		
3. trabajos de persecución							
4.							
7.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estimamiento		x		5 Ejercicios de movilidad			
2.Retroalimentación de la clase valores							
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		x		5 Charla sobre lo trabajado en			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							
Nombre del formador: Luz Amalia Figueroa							
Firma formador							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA								
INDEPORTES CUNDINAMARCA								
PLAN DIARIO DE CLASE								
 								
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA								
Fecha:	13/07/2022	Lugar: V. la cuesta	Municipio: Madrid	Hora: 11:45AM A 1:45:PM	Nº de sesión: 52	Nº de semana: 19		
Nombre del Formador: Luz Amalia Figueroa				Nº de deportistas:		Edades: 6 a 9 años		
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Conseguir una capacidad de adaptación, en la cual el niño y la niña sea capaz de utilizar y aplicar sus cualidades motrices en cualquier								
Objetivo Especifico: Contribuir al mejoramiento del desarrollo motor de los participantes a través del juego.								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación		
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x	
Trabajo en equipo	x	COMPañERISMO		Juego Limpio		COPERACION		
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE								
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES		Introducción a la clase						
1. Organización del grupo y verificación de		llamado a lista		x	5	CAMPO DE JUEGO Y LISTA DE ASISTENCIA		
2. Ejercicios de estiramiento.		Movilidad Articular		x	5			
3. Tote constante alrededor de la cancha		Calentamiento		X	10			
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
		Capacidad	Manifestación	Marcar con x		Campo de juego, pito, balones, vallas		
1. Desplazamientos con balón mediante el pase		Fuerza	MAXIMA					
2. Pases de pelota rasante x parejas			Explosiva	x	10			
3.		Resistencia	Aerobica					
4.			Anaerobica					
5. Carreras de vallas en duos		Velocidad	Maxima					
6.			Desplazamiento	x	10			
7.			Reacción					
8.		Flexibilidad	Estatica					
9. Ejercicios de flexibilidad individual y grupal			Dinamica	x	10			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Marcar con x			Tiempo
		Acoplamiento						
2.		Ritmo						
3. En duos se cogen de gancho y se desplazar		Equilibrio			x			10
4. coordinación visopedica recepción y pase		Orientación						
5.		Diferenciación						
6. espacio reducido 4 contra 2		Reacción						
7.		Adaptación						
		Patrones Basicos de Movimiento			MARCA CON X			
11. Preguntas sobre jugadores que conforman un equipo.		Componete Teorico			x	10		
12.								
13.								
15.								
16. Charla sobre la importancia de la justicia y auto control cuando nos exaltamos con el compañero.		Componete Social volutivo			x	10		
17.								
PARTE CENTRAL-PARTE 2								
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
1. trabajos de pase superficies de contacto del pie		x			20	campo de juego, balones, Conos, platills, pito		
2. pases con pelota en movimiento técnica del		x			20			
3.								
4.								
7.								
PARTE FINAL								
ACTIVIDADES		Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		x		5	Ejercicios de movilidad			
2. Retroalimentación de la clase valores								
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x		5	Charla sobre lo trabajado en			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales								
Nombre del formador: Luz Amalia Figueroa								
Firma formador								

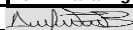
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	15/07/2022	Lugar: V. la cuesta	Municipio: Madrid	Hora: 11:45AM A 1:45:PM	Nº de sesión:53	Nº de semana: 19	
Nombre del Formador: Luz Amalia Figueroa				Nº de deportistas:		Edades: 6 a 8 años	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Conseguir una capacidad de adaptación, en la cual el niño y la niña sea capaz de utilizar y aplicar sus cualidades motrices en cualquier							
Objetivo Especifico: Contribuir al mejoramiento del desarrollo motor de los participantes a través del juego.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPañERISMO	x	Juego Limpio		COPERACION	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introducción a la clase					
1. Organización del grupo y verificación de		llamado a lista		x	10		
2. Ejercicios de estiramiento.		Movilidad Articular		x	10		
3. Trote constante alrededor de la cancha		Calentamiento				CAMPO DE JUEGO	
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			Lazos, platillos, conos y balones, pito	
1. pases de pelota rasante x parejas (acompañamientos)		Fuerza	MAXIMA				
2. pases y control del balón x parejas			Explosiva	x	10		
3.		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
6.			Desplazamiento	x	10		
7.		Flexibilidad	Reacción				
8.			Estatica				
9.		Dinamica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo		
		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5. trabajos de anticipación y pase		Diferenciación					
6. Ejercicios con balón pase y corre a recibir		Reacción		x	10		
7.		Adaptación					
		Patrones Basicos de Movimiento		marcar con x			
		Componete Teorico		marcar con x			
11. preguntas sobre que campeonatos de futsal				x	10		
12.							
		Componete Social volutivo		marcar con x			
15.							
16. Charla sobre la importancia del ejercicio diario.				x	5		
17.							
18.							
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1. Circuito de conducción y pases				x	15	Balones y pito, petos	
2. Trabajo de pases espacio reducidos 2 contra 2				x	15		
3.							
4.							
7.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento		x	5	Ejercicios de movilidad			
2.Retroalimentación de la clase valores							
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	5	Charla sobre lo trabajado en			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							
Nombre del formador:		Luz Amalia Figueroa					
Firma formador							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	18/07/2022	Lugar: V. la cuesta	Municipio: Madrid	Hora: 11:45AM A 1:45:PM	N° de sesión: 54	N° de semana: 20	
Nombre del Formador: Luz Analía Figueroa				N° de deportistas:		Edades: 6 a 8 años	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Conseguir una capacidad de adaptación, en la cual el niño y la niña sea capaz de utilizar y aplicar sus cualidades motrices en cualquier							
Objetivo Específico: Contribuir al mejoramiento del desarrollo motor de los participantes a través del juego.							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPañERISMO	x	Juego Limpio		COPERACION	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES			Introducción a la clase				
1. Organización del grupo y verificación de			llamado a lista	x	10	CAMPO DE JUEGO Y LISTA DE ASISTENCIA	
			Movilidad Articular				
3. Juego de la lleba			Calentamiento	X	10		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES			Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
			Capacidad	Manifestación	Marcar con x	bandas elásticas, conos, escalera y cuadros de coordinación	
1. control del balón muslo y pase borde interno			Fuerza	MAXIMA			
2. pases de pelota mediana trayectoria				Explosiva			
3.				Aeróbica			
4. trabajos de anticipación y pase borde interno			Resistencia	Anaeróbica	x		10
5.				Maxima			
6.			Velocidad	Desplazamiento	x		15
7.				Reacción			
8. trabajos de anticipación y pase borde interno			Flexibilidad	Estatica			
9.				Dinamica	x		10
ACTIVIDADES			Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
			Acoplamiento				
2. . pases en pelota en movimiento técnica del borde interno			Ritmo		x	10	
3. coordinación visopedica recepción muslo y pase			Equilibrio		x	15	
4.			Orientación				
5.			Diferenciación				
6.			Reacción				
7.			Adaptación				
			Patrones Basicos de Movimiento		marcar con x		
11. Cual ha sido el país más veces campeón de			Componete Teorico			10	
12.							
15.							
16. explicación sobre porque se deben hidratar			Componete Social volutivo		Marcar con x		
17.					x	5	
18.							
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES			Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	
1. trabajos x parejas control y conducción					x	10	
2. trabajos de espacio reducido técnica borde interno 3vs 3					x	29	
3.							
4.							
7.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad		
1.Estimamiento			x		5 Ejercicios de movilidad		
2.Retroalimentación de la clase valores							
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			x		5 Charla sobre lo trabajado en		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							
Nombre del formador: Luz Analía Figueroa							
Firma formador							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	22/07/2022	Lugar: V. la cuesta	Municipio: Madrid	Hora: 11:45AM A 1:45:PM	N° de sesión: 55	N° de semana:20	
Nombre del Formador: Luz Amalia Figueroa				N° de deportistas: 14		Edades: 6 a 8 años	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Conseguir una capacidad de adaptación, en la cual el niño y la niña sea capaz de utilizar y aplicar sus cualidades motrices en cualquier							
Objetivo Especifico: Contribuir al mejoramiento del desarrollo motor de los participantes a través del juego.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación	X
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPañERISMO		Juego Limpio		COPERACION	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES		Introducción a la clase					
1. Organización del grupo y verificación de		llamado a lista	x	5	LISTA DE ASISTENCIA CAMPO DE JUEGO		
2. flexibilidad por parejas		Movilidad Articular	x	10			
3. Juego de la mancha		Calentamiento		5			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. control borde interno y pase mediana trayectoria		Capacidad	Manifestación	Marcar con x		balones, lazos, aros ,conos, pelotas y pito.	
2. . pases de pelota mediana trayectoria con acompañamiento		Fuerza	MAXIMA	x	10		
			Explosiva				
3. trabajos de anticipación y pase con cabeza		Resistencia	Aerobica	x	15		
4.			Anaerobica				
5.			Maxima				
6.		Velocidad	Desplazamiento	x	15		
7.			Reacción				
8.			Estatica				
9.		Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Marcar con x	Tiempo	
		Acoplamiento					
2. coordinación visopedica recepción pecho y pase			Ritmo	x	10		
3.			Equilibrio				
4.			Orientación				
5. trabajos de triangulación y acompañamiento			Diferenciación	x	15		
6.			Reacción				
7.			Adaptación				
8.							
9.		Patrones Basicos de Movimiento					
10.							
11.							
12. Charla sobre la funcion de cada jugador en el		Componete Teorico			Marcar con x	5	
13.							
14.		Componete Social volutivo			Marcar con x		
15. La importancia de una sana alimentación							
16.							
17.							
18.							
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1. trabajos x tríos control y conducción				x	20	Campo de juego, balones, petos y pito	
2. espacio reducido técnica borde interno 2vs 2 con cambio de dirección				x	15		
Desarrollo del juego.							
4.							
7.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1.Estiramiento		x	5	Ejercicios de movilidad			
2.Retroalimentación de la clase valores							
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	5	Charla sobre lo trabajado en			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							
Nombre del formador:		Luz Amalia Figueroa					
Firma formador							

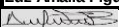
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
 							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	25/07/2022	Lugar: V. la cuesta	Municipio: Madrid	Hora: 11:45AM A 1:45:PM	N° de sesión: 56	N° de semana: 21	
Nombre del Formador: Luz Amalia Figueroa				N° de deportistas: 14		Edades: 6 a 9 años	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Conseguir una capacidad de adaptación, en la cual el niño y la niña sea capaz de utilizar y aplicar sus cualidades motrices en cualquier							
Objetivo Especifico: Mejorar las capacidades y habilidades físicas básicas.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	X
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPañERISMO		Juego Limpio	x	COPERACION	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES				Introduccion a la clase			
1. Organización del grupo y verificación de				llamado a lista		10	
2. Estiramiento articular de las partes del cuerpo.				Movilidad Articular		x	10
3.				Calentamiento			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES				Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
				Capacidad	Manifestación	Marcar con x	
1. control borde externo y pase pelota rasante				Fuerza	MAXIMA		Balones, conos, cuadro de coordinación y pito
2.					Explosiva		
3. pases de pelota mediana trayectoria y definición				Resistencia	Aerobica	x	
4.					Anaerobica		
5.				Maxima			
6. pases pelota en movimiento defensiva				Velocidad	Desplazamiento	x	
7.					Reacción		
8.				Flexibilidad	Estatica		
9.					Dinamica		
ACTIVIDADES				Capacidades Coordinativas		Marcar con x	
				Acoplamiento			
2. Trabajo en cuadro de coordinación				Ritmo		x	10
3.				Equilibrio			
4. Ejercicios de orientación con balón				Orientación		x	10
5.				Diferenciación			
6.				Reacción			
7.				Adaptación			
				Patrones Basicos de Movimiento		Marcar con x	
				Componete Teorico		Marcar con x	
11. Charla sobre las reglas del futsal.						x	10
15. Inculcar la importancia de hacer estiramiento antes y despues de hacer ejercicio				Componete Social volutivo		x	5
16.							
17.							
18.							
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES				Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
1. trabajos de anticipación defensiva				x			20
2. trabajos de anticipación defensiva				x			15
3.							
4.							
5.							
7.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES				Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				x	10	Ejercicios de movilidad	
2.Retroalimentación de la clase valores							
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				x	5	Charla sobre lo trabajado en	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							
Nombre del formador:		Luz Amalia Figueroa					
Firma formador							

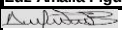
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	27/07/2022	Lugar: V. la cuesta	Municipio: Madrid	Hora: 11:45AM A 1:45:PM	N° de sesión: 57	N° de semana: 21	
Nombre del Formador: Luz Amalia Figueroa				N° de deportistas: 14		Edades: 6 a 8 años	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Conseguir una capacidad de adaptación, en la cual el niño y la niña sea capaz de utilizar y aplicar sus cualidades motrices en cualquier							
Objetivo Específico: Mejorar las capacidades y habilidades físicas básicas.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPañERISMO	x	Juego Limpio		COPERACION	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introducción a la clase					
1. Organización del grupo y verificación de		llamado a lista		x	10		
		Movilidad Articular					
3. Desplazamientos con balón alrededor de la cancha		Calentamiento		X	10	CAMPO DE JUEGO Y BALONES	
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación	Marcar con x			
1. pases de mediana trayectoria en zona defensiva		Fuerza	MAXIMA	x	10	Conos, cronometro, pito, terreno de juego	
2.			Explosiva	x	10		
3. pases de pelota mediana trayectoria y definición		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
6. trabajos de anticipación defensiva			Desplazamiento				
7.		Flexibilidad	Reacción				
8. Elongación muscular			Estática	x	10		
9.		Dinamica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Marcar con x		
1.		Acoplamiento					
2. espacio reducido rondós		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4. trabajos de definición		Orientación					
5.		Diferenciación					
6. Ejercicios de reacción ante un estímulo (pito)		Reacción			x	10	
7.		Adaptación					
		Patrones Basicos de Movimiento			Marcar con x		
		Componete Teorico			Marcar con x		
11. Charla del trabajo realizado					x	10	
15.		Componete Social volutivo			Marcar con x		
16. Inculcar los valores trabajados en la sesión de clase							
17.							
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1. trabajos defensivos 4 posterior (pases pelota razante)						Campo de juego , pito, balón y pito	
2. trabajos defensivos volantes (pases pelota razante)							
3. trabajos trena pelota razante y conducción							
4.							
7.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento		x		5 Ejercicios de movilidad			
2. Retroalimentación de la clase valores							
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x		5 Charla sobre lo trabajado en			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							
Nombre del formador: Luz Amalia Figueroa							
Firma formador							

		GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE								
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA								
Fecha:	29/07/2022	Lugar: V. la cuesta	Municipio: Madrid	Hora: 11:45AM A 1:45:PM	N° de sesión: 58	N° de semana: 21		
Nombre del Formador: Luz Amalia Figueroa				N° de deportistas: 14		Edades: 6 a 8 años		
INICIACIÓN		X		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Conseguir una capacidad de adaptación, en la cual el niño y la niña sea capaz de utilizar y aplicar sus cualidades motrices en cualquier								
Específico Mejorar las capacidades y habilidades físicas básicas.								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participación		
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo	x	COMPañERISMO		Juego Limpio		COPERACION		
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE								
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES				Introducción a la clase				
1. Organización del grupo y verificación de				llamado a lista	x	10	CAMPO DE JUEGO LISTA DE ASISTENCIA	
2. Elongación muscular				Movilidad Articular	x	10		
3.				Calentamiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES				Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
				Capacidad	Manifestación	Marcar con x	Conos, cronometro, pito, terreno de juego	
1. circuito de pases diferentes superficies de contacto				Fuerza	MAXIMA			
2. desplazamientos con y sin balón diferentes intensidades					Explosiva			
4.				Resistencia	Aerobica			
					Anaerobica			
5. Circuito de velocidad con diferentes elementos				Velocidad	Maxima	x		
6.					Desplazamiento			
7.				Flexibilidad	Reacción			
8.					Estática			
9.				Dinamica				
ACTIVIDADES				Capacidades Coordinativas		Marcar con x		Tiempo
				Acoplamiento				
2. Ejercicios de ritmo con lazos				Ritmo	x	15		
3.				Equilibrio				
4.				Orientación				
5.				Diferenciación				
6.				Reacción				
7.				Adaptación				
				Patrones Basicos de Movimiento		Marcar con x		
				Componete Teorico		Marcar con x		
11. Socialización sobre pruebas físicas					x	10		
12.				Componete Social volutivo		Marcar con x		
15.					x	5		
16. Dialogo sobre higiene personal					x			
17.								
PARTE CENTRAL-PARTE 2								
ACTIVIDADES				Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. trabajos defensivos y ofensivos zona 1/4				X			Campo de juego, balones, conos	
2. trabajos ofensivos en triangulación				X				
3. trabajos ofensivos volantes cambio de dirección				X				
4. . espacio reducido técnica borde interno 4 vs 4				X				
7.								
PARTE FINAL								
ACTIVIDADES				Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento				x		5 Ejercicios de movilidad		
2. Retroalimentación de la clase valores								
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				x		5 Charla sobre lo trabajado en		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales								
Nombre del formador: Luz Amalia Figueroa								
Firma formador 								

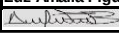
PLANEACIÓN FUNDAMENTACIÓN

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
PLAN DIARIO DE CLASE									
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
Fecha:	1/07/2022	Lugar: Colegio san patricio puente piedra	Municipio: Madrid	Hora: 7:30AM A 9:30PM	N° de sesión: 48	N° de semana: 18			
Nombre del Formador: Luz Amalia Figueroa				N° de deportistas:		Edades: 10 a 12			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO				
Objetivo General: Aplicar las acciones fundamentales en el contexto del juego, mejorándolas, combinándolas y adaptándolas a los nuevos parámetros espaciales y temporales, buscando cierta									
Objetivo Específico: Posibilitar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del FUTSAL a través de juegos pre-deportivos y algunos intercambios deportivos.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participación			
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x		
Trabajo en equipo		COMPañERISMO		Juego Limpio		COPERACION			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO			
ACTIVIDADES		Introducción a la clase							
1. Organización verificación de asistencia		llamado a lista		x	10	LISTA DE INSCRITOS CAMPO DE JUEGO			
2. ejercicios estiramientos con cada una de las partes del		Movilidad Articular		x	5				
3. Juegos ludicos con variaciones.		Calentamiento		x	5				
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad	Manifestación	Marcar con x		plátanos, conos, balones, vallas			
1. Desplazamiento condicionados a señal con y sin balón		Fuerza	MAXIMA	x	10				
2.			Explosiva						
3. Desplazamiento trotando condicionados a señal con balón y sin balón		Resistencia	Aerobica	x	10				
4.			Anaerobica						
5.		Velocidad	Maxima						
6.			Desplazamiento						
7.			Reacción						
8.		Flexibilidad	Estatica						
9. movilidad articular en diferentes acciones			Dinamica	x	10				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Marcar con x	Tiempo			
1. Ejercicios de acoplamiento siguiendo las indicaciones del profesor		Acoplamiento		x	10				
2. Desplazamiento trotando con y sin balón identificando en terrero		Cordinación							
3.		Equilibrio		x	10				
4.		Orientación							
5.		Diferenciación							
6. coordianación visopedica con balón en desplazamiento		Reacción							
7. . trabajos individuales y x parejas en conducción		Adaptación							
		PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO			Marcar con x				
14.		Componete Teorico							
15. charla de iniciación al componente teórico					conceptos del futsal	10			
16.									
17. Retroalimentación sesión de entrenamiento		Componete Social volutivo							
20.					Marcar con x				
21. Concentración en los ejercicios realizados para una mejor tecnica					x				
16.									
22.									
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO			
1. conducción de triángulos		x			20	campo de juego, balones, pito, petos y planillero			
2. Juego 4 contra 4		x			20				
3.									
4.									
7.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES		Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO				
1. Estiramiento		x	5	Ejercicios de movilidad articular					
2. Retroalimentación de la clase valores									
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	5	Charla sobre lo trabajado en clase					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales									
Nombre del formador:		Luz Amalia Figueroa							
Firma formador									

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
 							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	6/07/2022	Lugar: Colegio san patricio puente piedra	Municipio: Madrid	Hora: 7:30AM A 9:30PM	N° de sesión: 49	N° de semana: 18	
Nombre del Formador: Luz Amalia Figueroa				N° de deportistas:		Edades: 10 a 12	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Aplicar las acciones fundamentales en el contexto del juego, mejorándolas, combinándolas y adaptándolas a los nuevos parámetros espaciales y							
Objetivo Especifico: Posibilitar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del FUTSAL a través de juegos pre-deportivos y algunos intercambios deportivos.							
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPañERISMO		Juego Limpio	x	COPERACION	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES				Introducción a la clase			
1. Organización del grupo y verificación de asistencia				llamado a lista	x	10	LISTA DE INSCRITOS CAMPO DE JUEGO
				Movilidad Articular			
3. Ponchados con los pies.				Calentamiento	X	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación	Marcar con x		conos, vallas, balones, pito, petos	
		Fuerza	MAXIMA				
2. Desplazamientos condicionados a señal con y sin			Explosiva	x	10		
3.			Aeróbica				
4.		Resistencia	Anaeróbica				
5.			Maxima	x	10		
6. Ejercicios de multisaltos con vallas		Velocidad	Desplazamiento				
7.			Reacción				
8.		Flexibilidad	Estática				
9. Ejercicios de flexibilidad en duos.			Dinámica	x	15		
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Marcar con x	Tiempo	
		Acoplamiento					
2.		Ritmo			x	15	
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5. Desplazamiento trotando con formación técnica del		Diferenciación			x	5	
6. Trabajos x parejas en conducción		Reacción					
7. Trabajos de espacio reducido		Adaptación					
		PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO					
					Marcar con x		
12. Trabajos de persecución		Componete Teorico			reglamento	5	
13.							
15. Inculcar los valores del mes y la buena alimentación		Componete Social voluntario			Marcar con x		
16.					hábitos saludables		
17.							
18.							
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo		
1. Salida de 3 en contra ataque		x			15	Balones, conos, campo de juego	
2. salidas contra ataque 3 vs 2		x			15		
3.		x			20		
4.							
7.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		x	5	Ejercicios de movilidad articular			
2. Retroalimentación de la clase valores							
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	5	Charla sobre lo trabajado en clase			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							
Nombre del formador: Luz Amalia Figueroa							
Firma formador: 							

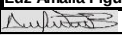
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	8/07/2022	Lugar: Colegio san patricio puente piedra	Municipio: Madrid	Hora: 7:30AM A 9:30PM	N° de sesión: 50	N° de semana: 18	
Nombre del Formador: Luz Amalia Figueroa				N° de deportistas:		Edades: 10 a 12	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Aplicar las acciones fundamentales en el contexto del juego, mejorándolas, combinándolas y adaptándolas a los nuevos parámetros espaciales y							
Objetivo Especifico: Fomentar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del FUTSAL a través de juegos pre-deportivos y algunos intercambios deportivos.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPañERISMO		Juego Limpio		COPERACIO	N x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introducción a la clase					
1. Organización del grupo y verificación de asistencia		llamado a lista		x	5		
2. Ejercicios de elongación muscular		Movilidad Articular		x	5	LISTA DE ASISTENCIA	
3. Realizaran un trote continuo alrededor de la		Calentamiento		X	10	CAMPO DE JUEGO	
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación	Marcar con x		benda, pito bandas elasticas	
1. Desplazamientos condicionados a señal con y sin balón		Fuerza	MAXIMA				
			Explosiva				
3. Desplazamiento trotando condicionados a señal con balón y sin balón		Resistencia	Aerobica	x	10		
4. Desplazamiento conduciendo balón.			Anaerobica				
5.			Maxima				
6.		Velocidad	Desplazamiento	x	10		
			o				
7.			Reacción				
8.		Flexibilidad	Estatica	x	10		
9.			Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Marcar con x	Tiempo	
1.		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3. Trabajos de persecución		Equilibrio			x	10	
4. Ejercicios de orientación espacial.		Orientación			x	10	
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
8.							
		Patrones Basicos de Movimiento					
15. preguntas sobre la reglas del futsal.							
16.							
17.							
19.							
20.							
21.							
22. fortalecimiento de los valores trabajados en las							
23.							
25.							
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1. Ejercicios de lateralidad con y sin balón		x			20	balon, conos, platillos, pito	
2. Ejercicios de movilidad de portero		x			20		
3.							
4.							
7.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento		x	5	Ejercicios de movilidad articular			
2. Retroalimentación de la clase valores		x	5	Charla sobre el trabajo realizado en clase.			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos							
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							
Nombre del formador: Luz Amalia Figueroa							
Firma formador: 							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	11/07/2022	Lugar: Colegio san patricio puente piedra	Municipio: Madrid	Hora: 7:30AM A 9:30PM	N° de sesión: 51	N° de semana: 19	
Nombre del Formador: Luz Amalia Figueroa				N° de deportistas:		Edades: 10 a 12	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Aplicar las acciones fundamentales en el contexto del juego, mejorándolas, combinándolas y adaptándolas a los nuevos parámetros espaciales y							
Objetivo Especifico: Posibilitar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del FUTSAL a través de juegos pre-deportivos y algunos intercambios deportivos.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPañERISMO		Juego Limpio		COPERACIO N	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES				Introducción a la clase			
1. Organización del grupo y verificación de asistencia				llamado a lista	x	10	LISTA DE PARTICIPANTES Y ESFERO CAMPO DE JUEGO
				Movilidad Articular			
3. Juego de la mancha				Calentamiento	X	10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES				x		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
				Capacidad	Manifestación	Marcar con x	bandas elasticas, balones conos y pito
1. Desplazamientos con balón mediante el pase				Fuerza	MAXIMA	x	
2.					Explosiva		
3.				Resistencia	Aerobica	x	
4.					Anaerobica		
5.					Maxima		
6. Pases de pelota rasante x parejas				Velocidad	Desplazamiento	x	
7. Trabajos de pase superficies de contacto del pie					Reacción		
8. Ejercicios de elongación muscular				Flexibilidad	Estatica	X	
9.					Dinamica		
ACTIVIDADES				Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
1. Pases en pelota en movimiento técnica del empeine				Acoplamiento			
2.				Ritmo			
3.				Equilibrio			
4. Coordinación visopedica recepción y pase				Orientación			
5.				Diferenciación			
6. Ejercicios de reacción ante un estímulo.				Reacción	x	10	
7. Trabajos de espacio reducido técnica borde interno				Adaptación			
				Patrones Basicos de Movimiento	marque con x		
					Marque con x		
					x		
12. Trabajos de triangulación mediante el pase pelota rasante				Componete Teorico		5	
13.							
15.							
16. Charla sobre alimentación saludable e hidratación				Componete Social volutivo	x	5	
17.							
18.							
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES				Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
1. fútbol aplicado				x			20
2. Desarrollo del juego por equipos.				x			20
3.							
4.							
7.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES				Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento				x	5	Ejercicios de movilidad articular	
2. Retroalimentación de la clase valores							
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				x	5	Charla sobre lo trabajado en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							
Nombre del formador: Luz Amalia Figueroa							
Firma formador: 							

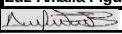
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	13/07/2022	Lugar: Colegio san patricio puente piedra	Municipio: Madrid	Hora: 7:30AM A 9:30PM	N° de sesión: 52	N° de semana: 19	
Nombre del Formador: Luz Amalia Figueroa				N° de deportistas:		Edades: 10 a 12	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Aplicar las acciones fundamentales en el contexto del juego, mejorándolas, combinándolas y adaptándolas a los nuevos parámetros espaciales y							
Objetivo Especifico: Posibilitar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del FUTSAL a través de juegos pre-deportivos y algunos intercambios deportivos.							
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación	x
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPañERISMO		Juego Limpio		N	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introducción a la clase		x	10		
1. Organización del grupo y verificación de asistencia		llamado a lista					
2. Ejercicios de elongación muscular.		Movilidad Articular		x	5	LISTA DE INSCRITOS CAMPO	
3. Juego lúdico con variaciones.		Calentamiento		x	5	DE JUEGO	
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación	Marcar con x			
1. Pases y control del balón x parejas		Fuerza	MAXIMA	x	10	Campo de juego, balones, platillos conos y pito y bandas	
2.			Explosiva				
3. Pases de pelota rasante x parejas		Resistencia	Aeróbica	x	10		
4.			Anaeróbica				
5. Dame que me voy			Maxima				
6. Carrerara de velocidad a la señal del pito		Velocidad	Desplazamiento	x	10		
7.			Reacción				
8. Trabajos de anticipación y pase		Flexibilidad	Estática				
9.			Dinámica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Marcar con x		
1. Pases en pelota en movimiento técnica del empuje pelota rasante		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3. Coordinación visopedica recepción empuje y pase		Equilibrio			x	10	
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
6. Trabajos x parejas control y conducción		Reacción					
7. Trabajos de espacio reducido técnica borde interno		Adaptación					
		Patrones Básicos de Movimiento					
		Componete Teórico			marque con x		
11. Preguntas sobre lo trabajado en clase y como les han parecido los juegos					x	5	
12.							
13.							
15. hábitos de vida saludable (hidratación)		Componete Social voluntario			marque con x		
16.					x		
17.							
18.							
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1. Trabajo en espacio reducido 4 contra 2 y movilidad		x			20	Conos, balones, pito y campo de juego	
2. partido por equipos		x			20		
3.							
4.							
7.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		x	10	Ejercicios de movilidad articular			
2. Retroalimentación de la clase valores				mejorar sobre el profesor y jugadores			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	5	Charla sobre lo trabajado en clase			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							
Nombre del formador:		Luz Amalia Figueroa					
Firma formador							

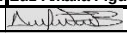
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
 							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	15/07/2022	Lugar: Colegio san patricio puente piedra	Municipio: Madrid	Hora: 7:30AM A 9:30PM	N° de sesión: 53	N° de semana: 19	
Nombre del Formador: Luz Amalia Figueroa				N° de deportistas:		Edades: 10 a 12	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Aplicar las acciones fundamentales en el contexto del juego, mejorándolas, combinándolas y adaptándolas a los nuevos parámetros espaciales y							
Objetivo Especifico: Posibilitar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del FUTSAL a través de juegos pre-deportivos y algunos intercambios deportivos.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPañERISMO	x	Juego Limpio	x	COPERACIO	N
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase					
1. Organización del grupo y verificación de asistencia		llamado a lista		x	5		
2. Elongación muscular		Movilidad Articular		x	5		
3. Calentamiento con balón		Calentamiento		X	10	CAMPO DE JUEGO, LISTA DE ASISTENCIA Y BALONES.	
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación	Marcar con x			
Control del balón muslo y pase borde interno Saltos por encima de los conos a pie junto		Fuerza	MAXIMA			balones ampo de juego pito conos platillos lazos	
2.			Explosiva	x	10		
3. Pases de pelota mediana trayectoria		Resistencia	Aerobica	x	10		
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
6. Trabajos de anticipación y pase borde interno			Desplazamiento	x	10		
7.			Reacción				
8.		Flexibilidad	Estatica				
9.			Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Marcar con x		
1. pases en pelota en movimiento técnica del borde interno		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3. coordinación visopedica recepción muslo y pase		Equilibrio			x	10	
4.		Orientación					
5. trabajos x parejas control y conducción		Diferenciación			x	5	
6. . trabajos de espacio reducido técnica borde interno 3vs 3		Reacción					
7. espacio reducido 4 contra 2 y movilidad		Adaptación					
		Patrones Basicos de Movimiento			Marcar con x		
		Componete Teorico			Marcar con x		
						10	
12. Charla de triangulación y acompañamiento					x		
13.							
15.		Componete Social volutivo			Marcar con x		
16. Reforzar los valores de respeto y juego limpio							
17.							
18.							
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1. Especifico pivotes (Finalizaciones individuales)		x			15	Balones, conos, pito	
2. Fútbol reducido 4x4		x			15		
3.							
4.							
7.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		x	5	Ejercicios de movilidad articular			
2. Retroalimentación de la clase valores							
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	5	Charla sobre lo trabajado en clase			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							
Nombre del formador: Luz Amalia Figueroa							
Firma formador: 							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA								
INDEPORTES CUNDINAMARCA								
PLAN DIARIO DE CLASE								
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA								
Fecha:	18/07/2022	Lugar: Colegio san patricio puente piedra	Municipio: Madrid	Hora: 7:30AM A 9:30PM	N° de sesión: 54	N° de semana: 20		
Nombre del Formador: Luz Amalia Figueroa				N° de deportistas:		Edades: 10 a 12		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Aplicar las acciones fundamentales en el contexto del juego, mejorándolas, combinándolas y adaptándolas a los nuevos parámetros espaciales y								
Objetivo Específico: Posibilitar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del FUTSAL a través de juegos pre-deportivos y algunos intercambios deportivos.								
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	x	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio		
Trabajo en equipo		COMPañERISMO		Juego Limpio		COPERACION	N	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE								
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES		Introducción a la clase						
1. Organización del grupo y verificación de asistencia		llamado a lista		x	10	CAMPO DE JUEGO Y LISTA DE ASISTENCIA		
		Movilidad Articular						
3. Juego predeportivo el bobito.		Calentamiento		X	10			
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
		Capacidad	Manifestación	Marcar con x		cuerda, balones, conos, pito		
1. Trabajo de fuerza en grupos y en duos con variaciones.		Fuerza	MAXIMA	x	10			
2.			Explosiva					
3. control borde interno y pase mediana trayectoria		Resistencia	Aerobica	x	10			
4.			Anaerobica					
5. trabajos de anticipación y pase con cabeza		Velocidad	Maxima					
6.			Desplazamiento					
7.		Flexibilidad	Reacción	x	10			
8.			Estática					
9.		Dinámica						
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Tiempo			
1. pases pelota en movimiento ofensiva		Acoplamiento						
2.		Ritmo						
3. coordinación visopedica recepción pecho y pase		Equilibrio			x			10
4.		Orientación						
5.		Diferenciación						
6. Juego del bobito		Reacción			x			10
7. trabajos x trios control y conducción		Adaptación						
		Patrones Basicos de Movimiento			MARCAR CON X			
					MARCA CON X			
11. Socialización sobre los diferentes juegos trabajados en las sesiones de clase.		Componete Teorico			x	10		
12.								
					MAECA CON X			
16. Habitos de cuidado personal		Componete Social volutivo			x			
17.								
18.								
PARTE CENTRAL-PARTE 2								
ACTIVIDADES		Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
1. Paradas y giros		x			15	balón, pito, arcos y campo de juego		
2. espacio reducido técnica borde interno 2vs 2 con cambio de dirección		x			15			
3. trabajos de triangulación y acompañamiento		x			20			
4.								
7.								
PARTE FINAL								
ACTIVIDADES		Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		x	5	Ejercicios de movilidad articular				
2. Retroalimentación de la clase valores								
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	5	Charla sobre lo trabajado en clase				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				Proponer ejercicios.				
Nombre del formador: Luz Amalia Figueroa								
Firma formador								

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	22/07/2022	Lugar: Colegio san patricio puente piedra	Municipio: Madrid	Hora: 7:30AM A 9:30PM	N° de sesión: 55	N° de semana: 20	
Nombre del Formador: Luz Amalia Figueroa				N° de deportistas:		Edades: 10 a 12	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Aplicar las acciones fundamentales en el contexto del juego, mejorándolas, combinándolas y adaptándolas a los nuevos parámetros espaciales y							
Objetivo Especifico: Posibilitar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del FUTSAL a través de juegos pre-deportivos y algunos intercambios deportivos.							
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento	x	Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPañERISMO		Juego Limpio		COPERACION	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES				Introducción a la clase			
1. Organización del grupo y verificación de asistencia				llamado a lista	x	10	CAMPO DE JUEGO LISTA DE ASISTENCIA
2. Ejercicios de elongación				Movilidad Articular	x	10	
3.				Calentamiento			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación	Marcar con x		balones, pito, bandas elasticas lasos, campo de juego.	
1. Control borde externo y pase pelota rasante		Fuerza	MAXIMA				
2.			Explosiva				
3. Pases de pelota mediana trayectoria y definición		Resistencia	Aerobica		10		
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima Desplazamiento	x	10		
6. Trabajos de anticipación defensiva			Reacción				
7.		Flexibilidad	Estatica				
8.			Dinamica	x	10		
9.							
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Marcar con x	Tiempo	
1. Pases pelota en movimiento defensiva		Acomplamiento		x		20	
2.		Ritmo					
3. Trabajos defensivos de despeje		Equilibrio		x		10	
4. Trabajos x tríos trenza en desplazamiento		Orientación					
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
		Patrones Basicos de Movimiento		MARCA CON X			
11. Charla sobre jugadores de futsal destacados en		Componete Teorico				10	
12.							
15.							
16. Reforzar los valores trabajados en las secciones		Componete Social volutivo		MARCA CON X			
17.							
18.							
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo		
1. Espacio reducido técnica borde interno 4 vs 4		X			15		
2. Espacio reducido 4 contra 2 toque libre		x			15		
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		x	5	Ejercicios de movilidad articular			
2. Retroalimentación de la clase valores							
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	5	Charla sobre lo trabajado en clase			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							
Nombre del formador: Luz Amalia Figueroa							
Firma formador: 							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA								
INDEPORTES CUNDINAMARCA								
PLAN DIARIO DE CLASE								
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA								
Fecha:	25/07/2022	Lugar: Colegio san patricio puente piedra	Municipio: Madrid	Hora: 7:30AM A 9:30PM	N° de sesión: 56	N° de semana: 22		
Nombre del Formador: Luz Amalia Figueroa				N° de deportistas:		Edades: 10 a 12		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Aplicar las acciones fundamentales en el contexto del juego, mejorándolas, combinándolas y adaptándolas a los nuevos parámetros espaciales y								
Objetivo Especifico: Fortalecer las capacidades físicas mediante la aplicación de los test físicos.								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación	X	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo	x	COMPañERISMO	x	Juego Limpio		COPERACION	N	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE								
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES				Introducción a la clase				
1. Organización del grupo y verificación de asistencia				llamado a lista	x	5	CAMPO DE JUEGO Y LISTA DE ASISTENCIA	
2. poner en movimiento todas las articulaciones del				Movilidad Articular	x	10		
3. Juego de la mancha.				Calentamiento	x	5		
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES				Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
				Capacidad	Manifestación	Marcar con x	pito, balles, bandas elasticas, campo de juego.	
1. Pases de mediana trayectoria en zona defensiva				Fuerza	MAXIMA	x		10
					Explosiva			
2. Pases de pelota mediana trayectoria y definición				Resistencia	Aerobica	x		10
4.					Anaerobica			
5. Trabajos de anticipación defensiva				Velocidad	Maxima			
6.					Desplazamiento	x		10
7.					Reacción	x		10
8.				Flexibilidad	Estática	x		
9.					Dinámica			
ACTIVIDADES				Capacidades Coordinativas		Marcar con x		Tiempo
				Acoplamiento				
2. Trabajos defensivos 4 posterior (pases pelota rasante)				Ritmo				
3.				Equilibrio				
4. Trabajos defensivos volantes (pases pelota rasante)				Orientación				
5.				Diferenciación				
6.				Reacción				
7.				Adaptación		x	5	
				Patrones Basicos de Movimiento		MARCA CON X		
11. Enseñar al niño a adaptarse a las distintas situaciones de juego. se.				Componete Teorico		x	5	
12.								
13.								
15.				Componete Social voluntivo		MARCA CON X		
16. Inculcar la importancia de la hidratación antes durante y después del entrenamiento.								
17.								
18.								
PARTE CENTRAL-PARTE 2								
ACTIVIDADES				Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. Trabajo en espacio reducido técnica borde interno 6 vs 3				x			15	
2. Espacio reducido rondós				x			15	
3.								
4.								
7.								
PARTE FINAL								
ACTIVIDADES				Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento				x	5	Ejercicios de movilidad articular		
2. Retroalimentación de la clase valores								
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				x	5	Charla sobre lo trabajado en clase		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales								
Nombre del formador: Luz Amalia Figueroa								
Firma formador								

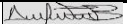
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	27/07/2022	Lugar: Colegio san patricio puente piedra	Municipio: Madrid	Hora: 7:30AM A 9:30PM	N° de sesión: 57	N° de semana: 22	
Nombre del Formador: Luz Amalia Figueroa				N° de deportistas:		Edades: 10 a 12	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Aplicar las acciones fundamentales en el contexto del juego, mejorándolas, combinándolas y adaptándolas a los nuevos parámetros espaciales y							
Objetivo Especifico: Fortalecer las capacidades físicas mediante la aplicación de los test fisicocos.							
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPañERISMO	x	Juego Limpio		COPERACION	N
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introducción a la clase					
1. Organización del grupo y verificación de asistencia		llamado a lista		X	10		
2.		Movilidad Articular					
3. juegos predeportivos		Calentamiento		X	10	BALÓN, CAMPO DE JUEGO Y LISTA DE ASISTENCIA	
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación	Marcar con x			
1. circuito de pases diferentes superficies de contacto		Fuerza	MAXIMA	X	10		
2.			Explosiva				
3.		Resistencia	Aerobica	X			
4.			Anaerobica				
5. Desplazamientos con y sin balón diferentes		Velocidad	Maxima		10		
6.			Desplazamiento				
7. Trabajos defensivos y ofensivos zona 1/4		Flexibilidad	Reacción				
8.			Estática		10		
9.		Dinámica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Marcar con x	Tiempo	
		Acoplamiento					
2. Espacio reducido técnica borde interno 4 vs a dos		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación			X	15	
6. trabajos de definición pelota mediana trayectoria		Reacción					
7.		Adaptación					
		Patrones Basicos de Movimiento			marque con x		
					x		
		Componete Teorico			marque con x		
10. Charla técnica					x		
11.						10	
12.							
		Componete Social volutivo			TEMASmarcar con x		
15.							
16. Concentración en los ejercicios realizados					x		
17.							
18.							
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1. trabajos ofensivos en triangulación		x			10	Balón, petos y pito	
2. trabajos ofensivos volantes cambio de dirección		X			10		
3. Espacio reducido técnica borde interno 4 vs a dos		X			10		
4.							
5.							
6.							
7.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		x	5	Ejercicios de movilidad articular			
2. Retroalimentación de la clase valores							
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	5	Charla sobre lo trabajado en clase			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							
Nombre del formador:		Luz Amalia Figueroa					
Firma formador							

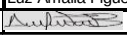
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA								
INDEPORTES CUNDINAMARCA								
PLAN DIARIO DE CLASE								
								
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA								
Fecha:	29/07/2022	Lugar: Colegio san patricio puente piedra	Municipio: Madrid	Hora: 7:30AM A 9:30PM	N° de sesión: 58	N° de semana: 22		
Nombre del Formador: Luz Amalia Figueroa				N° de deportistas:		Edades: 10 a 12		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO				
Objetivo General: Aplicar las acciones fundamentales en el contexto del juego, mejorándolas, combinándolas y adaptándolas a los nuevos parámetros espaciales y								
Objetivo Especifico: Fortalecer las capacidades físicas mediante la aplicación de los test fisicococos.								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	X	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio		
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	Juego Limpio		COPERACIO	N	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE								
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES				Introducción a la clase				
1. Organización del grupo y verificación de asistencia				llamado a lista	x	10	CAMPO DE JUEGO Y LISTA DE ASISTENCIA	
2. ejercicios de estiramiento muscular				Movilidad Articular	x	10		
3.				Calentamiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES				Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
				Capacidad	Manifestación	Marcar con x	conos, campo de juego, pito.	
1. circuito de pases por parejas				Fuerza	MAXIMA	x		30
2.					Explosiva			
2. Desplazamientos con balón en pared				Resistencia	Aerobica	x		30
4.					Anaerobica			
5.				Velocidad	Maxima			
6. Trabajos ofensivos por parejas					Desplazamiento			
7.				Flexibilidad	Reacción			
8.					Estatica			
9.				Dinamica				
ACTIVIDADES				Capacidades Coordinativas		Marcar con x		Tiempo
				Acoplamiento				
2. Tspacio reducido técnica borde interno 4 vs a dos toques				Ritmo				
3. Espacio reducido rondós defensivos				Equilibrio		x		10
4.				Orientación				
5. Trabajos de ofesividad volantes y delanteros				Diferenciación				
6.				Reacción				
7.				Adaptación				
				Patrones Basicos de Movimiento		Marcar con x		
11. Preguntas sobre las medidas de la cancha y				Componete Teorico		Marcar con x	10	
12.								
15. Inculcar la importancia de la hidratación				Componete Social volutivo		Marcar con x	5	
16.								
17.								
18.								
PARTE CENTRAL-PARTE 2								
ACTIVIDADES				Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
1. Trabajos ofensivos volantes ataque primer y segundo palo				X			15	
2. Trabajos ofensivos pases de pared y acompañamiento				X			15	
3.								
4.								
7.								
PARTE FINAL								
ACTIVIDADES				Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento				x	5	Ejercicios de movilidad articular		
2. Retroalimentación de la clase valores								
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				x	5	Charla sobre lo trabajado en clase		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales								
Nombre del formador: Luz Amalia Figueroa								
Firma formador: 								

PLANEACION PROFUNDIZACIÓN

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	1/07/2022	Lugar: Colegio san patricio puente piedra	Municipio: Madrid	Hora: 9:30AM A 11:30PM	N° de sesión: 48	N° de semana: 18	
Nombre del Formador: Luz Amalia Figueroa				N° de deportistas:		Edades: 13 a 17	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X	
Objetivo General: Conocer las estrategias colectivas básicas del FUTSAL y aplicarlas en el transcurso de las competiciones dentro del entrenamiento, así como utilizar los							
Objetivo Especifico: Posibilitar las automatizaciones de los fundamentos técnicos del FUTSAL mediante actividades repetitivas.							
Objetivo Técnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPANERISMO	x	Juego Limpio		COOPERACION	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL		Marcar con x		Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introducción a la clase					
1. Organización verificación de asistencia		llamado a lista		x		10	
2. ejercicios estiramientos con cada una de las partes del		Movilidad Articular		x		10	
3.		Calentamiento				LISTA DE INSCRITOS CAMPO DE JUEGO	
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación	Marcar con x		platillos, conos balones	
1. control borde externo y pase pelota rasante		Fuerza	MAXIMA				
			Explosiva				
3.		Resistencia	Aerobica	x	10		
4.			Anaerobica				
5.			Maxima				
6. Desplazamientos condicionados a la señal con balón y sin		Velocidad	Desplazamiento		10		
7.			Reacción				
8.		Flexibilidad	Estática				
9. movilidad articular en diferentes acciones			Dinámica	x	10		
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo			
1.		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3. Ejercicios de equilibrio de forma individual.		Equilibrio		x	10		
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
6. Ejercicios con balón		Reacción		x	10		
7.		Adaptación					
8.		Patrones Básicos de		Marcar con x			
14.				Marcar con x			
15. Charla técnica				conceptos del futsal		10	
16.							
17.							
19.							
20.				Marcar con x			
21. Concentración en los ejercicios realizados para una mejor técnica				x			
16.							
22.							
24.							
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo		
1. trabajo en grupo de pase y conducción con y sin		x			20	campo de juego, balones, pito,	
2. Partido 3 contra 3		x			20	petos y planillero	
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento		x	5	Ejercicios de movilidad articular			
2. Retroalimentación de la clase valores							
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	5	Charla sobre lo trabajado en clase			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							
Nombre del formador:		Luz Amalia Figueroa					
Firma formador							

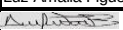
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA								
INDEPORTES CUNDINAMARCA								
PLAN DIARIO DE CLASE								
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA								
Fecha:	6/07/2022	Lugar: Colegio san patricio puente piedra	Municipio: Madrid	Hora: 9:30AM A 11:30PM	N° de sesión: 49	N° de semana: 18		
Nombre del Formador: Luz Amalia Figueroa				N° de deportistas:		Edades: 13 a 17		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X		
Objetivo General: Conocer las estrategias colectivas básicas del FUTSAL y aplicarlas en el transcurso de las competencias dentro del entrenamiento, así como utilizar								
Objetivo Especifico: Posibilitar las automatizaciones de los fundamentos técnicos del FUTSAL mediante actividades repetitivas.								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								
VALORES SOCIALES Y PERSONALES								
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	x	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio		
Trabajo en equipo	x	COMPANERISMO	x	Juego Limpio		COPERACION		
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE								
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
ACTIVIDADES		Introducción a la clase						
1. Organización del grupo y verificación de asistencia		llamado a lista		x	10	LISTA DE INSCRITOS CAMPO DE JUEGO		
		Movilidad Articular						
3. juegos ludicos pre- entrenamiento		Calentamiento		X	10			
PARTE CENTRAL-PARTE 1								
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
		Capacidad	Manifestación	Marcar con x		Balones, pito, conos platillos, lasos y bandas elasticas.		
			MAXIMA					
2. pases de pelota mediana trayectoria y definición		Fuerza	Explosiva	x	10			
3. ejercicios de resistencia en duos		Resistencia	Aerobica	x	10			
4.			Anaerobica					
5.			Maxima					
6.		Velocidad	Desplazamiento					
7.			Reacción	x	15			
8.			Estatica					
9. Ejercicios de flexibilidad en grupo		Flexibilidad	Dinamica	x	15			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Marcar con x			Tiempo
		Acoplamiento						
2.		Ritmo			x			
3.		Equilibrio						
4. Trabajos de orientación por parejas, grupos		Orientación						15
5. espacio reducido rondós		Diferenciación						
6.		Reacción						
7.		Adaptación				10		
		Patrones Basicos de Movimiento			Marcar con x			
					Marcar con x			
12. Preguntas sobre las partes de contacto que se utilizan en el futsal		Componete Teorico			reglamento	10		
15. inculcar los valores del mes y la buena alimentacion		Componete Social volutivo			Marcar con x			
16.					hábitos saludables			
17.								
18.								
PARTE CENTRAL-PARTE 2								
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
1. Circuito de pases y conducción		x			15	Balones, conos, campo de juego		
2. Trabajo de pases 3 contra 2		x			15			
3.								
4.								
5.								
7.								
PARTE FINAL								
ACTIVIDADES		Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO			
1. Estiramiento		x	5	Ejercicios de movilidad articular				
2. Retroalimentación de la clase valores								
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	5	Charla sobre los aspectos a mejorar.				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales								
Nombre del formador:		Luz Amalia Figueroa						
Firma formador								

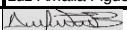
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
PLAN DIARIO DE CLASE									
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
Fecha:	8/07/2022	Lugar: Colegio san patricio puente piedra	Municipio: Madrid	Hora: 9:30AM A 11:30PM	Nº de sesión: 50	Nº de semana: 18			
Nombre del Formador: Luz Amalia Figueroa				Nº de deportistas:		Edades: 13 a 17			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X			
Objetivo General: Conocer las estrategias colectivas básicas del FUTSAL y aplicarlas en el transcurso de las competiciones dentro del entrenamiento, así como utilizar los									
Objetivo Especifico: Posibilitar las automatizaciones de los fundamentos técnicos del FUTSAL mediante actividades repetitivas.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación			
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio		x	
Trabajo en equipo	x	COMPANERISMO		Juego Limpio		COPERACION			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO			
ACTIVIDADES		Introducción a la clase							
1. Organización del grupo y verificación de asistencia		llamado a lista		x		5			
2. Ejercicios de elongación muscular		Movilidad Articular		x		5	LISTA DE ASISTENCIA		
3. Realizaran un trote continuo alrededor de la cancha.		Calentamiento		X		10	CAMPO DE JUEGO		
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad	Manifestación	Marcar con x		Balones, pito, conos, platillos, lasos y bandas elasticas			
		Fuerza	MAXIMA						
2. En duos con un lazo cada uno coge un extremo y hala hasta			Explosiva						
3.			Aerobica	x	10				
4. Ejercicios de resistencia aerobica por parejas		Resistencia	Anaerobica						
5.									
6.		Velocidad	Maxima						
7.			Desplazamiento						
8. Movilidad articular en diferentes acciones		Flexibilidad	Reacción						
9.			Estatica						
			Dinamica	x	10				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Marcar con x	Tiempo			
1.		Acoplamiento							
2.		Ritmo							
3. Ejercicios de equilibrio por grupos		Equilibrio			x	10			
4.		Orientación							
5. Ejercicios con lazo de coordinación viso pedica		Diferenciación			x	10			
6.		Reacción							
7.		Adaptación							
8.		Patrones Basicos de Movimiento			TEMAS				
15. se realizaran preguntas sobre la sesion trabajada en la semana anterior		Componete Teorico			MARCA CON X				
16.					trabajo de clase	10			
17.									
18.									
19.									
20.		Componete Social vultivo			Marque con x				
21.									
22. fortalecimiento de los balores trabajados en las secciones de clas					x				
23.									
24.									
25.									
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO			
1. Trabajos de posicionamiento en el campo de juego		x			20	balon, conos, platillos, pito			
2. Partido 4 contra 4		x			20				
3.									
4.									
7.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES		Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO				
1. Estiramiento		x	5	Ejercicios de movilidad articular					
2. Retroalimentación de la clase valores		x	5	Charla sobre el trabajo realizado en clase.					
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos									
4. Tareas en casa y recomendaciones generales									
Nombre del formador:		Luz Amalia Figueroa							
Firma formador									

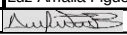
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	11/07/2022	Lugar: Colegio san patricio puente piedra	Municipio: Madrid	Hora: 9:30AM A 11:30PM	N° de sesión: 51	N° de semana: 19	
Nombre del Formador: Luz Amalia Figueroa				N° de deportistas:		Edades: 13 a 17	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X	
Objetivo General: Conocer las estrategias colectivas básicas del FUTSAL y aplicarlas en el transcurso de las competiciones dentro del entrenamiento, así como utilizar							
Objetivo Especifico: Posibilitar las automatizaciones de los fundamentos técnicos del FUTSAL mediante actividades repetitivas.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPANERISMO		Juego Limpio		COPERACION	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introducción a la clase					
1. Organización del grupo y verificación de asistencia		llamado a lista		x		5	LISTA DE PARTICIPANTES Y ESFERO CAMPO DE JUEGO
2. Ejercicios de movilidad articular tren superior y tren		Movilidad Articular				5	
3. Juego de la mancha		Calentamiento		x		10	
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		x		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación			bandas elasticas, balones conos y pito	
1.		Fuerza	MAXIMA				
2. Ejercicios de velocidad de reaccion por parejas			Explosiva	x		10	
3. Desplazamiento trotando durante 10 minutos		Resistencia	Aerobica	x		10	
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
6. Ejercicios de velocidad por grupos			Desplazamiento	x		10	
7.		Flexibilidad	Reacción				
8.			Estática				
9.			Dinámica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo		
		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5. Ejercicios de reacción en diferentes direcciones con balón.		Diferenciación	x			10	
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de Movimiento	marque con x				
9.							
10.		Componete Teorico	Marque con x				
11. Explicación sobre posiciones de los jugadores en el campo de juego.			x			10	
12.		Componete Social vultivo					
15.			marque con x				
16. Inculcar el respeto y amor por lo que hace.			x				
17.							
18.							
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1. Trabajos de pases y profundidad en situaciones reales de juego			x		20	Balones, conos, platillos y pito	
2. Conducción de balón con obstáculos		x			20		
3.							
4.							
7.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		x	5	Ejercicios de movilidad articular			
2. Retroalimentación de la clase valores							
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	5	Charla sobre lo trabajado en clase			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							
Nombre del formador:		Luz Amalia Figueroa					
Firma formador							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	13/07/2022	Lugar: Colegio san patricio puente piedra	Municipio: Madrid	Hora: 9:30AM A 11:30PM	N° de sesión: 52	N° de semana: 19	
Nombre del Formador: Luz Amalia Figueroa				N° de deportistas:		Edades: 13 a 17	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X	
Objetivo General: Conocer las estrategias colectivas básicas del FUTSAL y aplicarlas en el transcurso de las competencias dentro del entrenamiento, así como utilizar							
Objetivo Especifico: Posibilitar las automatizaciones de los fundamentos técnicos del FUTSAL mediante actividades repetitivas.							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina		Participación	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPANERISMO		Juego Limpio	x	COOPERACION	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introducción a la clase		x	10		
1. Organización del grupo y verificación de asistencia		llamado a lista					
2. ejercicios de elongación muscular.		Movilidad Articular		x	10	LISTA DE INSCRITOS CAMPO DE JUEGO	
3.		Calentamiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación	Marcar con x			
1.		Fuerza	MAXIMA			Campo de juego, balones, platillos conos. Pañoleta u otro objeto y pito	
2.			Explosiva				
3. Desplazamiento lateral con conos.	Resistencia	Aeróbica	x	10			
4. Trabajo con bandas elásticas		Anaeróbica	x	10			
5.	Velocidad	Maxima					
6. Juego el calamar		Desplazamiento	x	10			
7.	Flexibilidad	Reacción					
8.		Estatica					
9.		Dinamica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Marcar con x		
1.		Acoplamiento					
2. Dinamoca dondon dara ararindon dara		Ritmo	x	10			
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
6. tolon tolon titani titani		Reacción	x	10			
7.		Adaptación					
		Patrones Basicos de Movimiento			TEMAS		
11. Preguntas sobre lo trabajado en clase y como les han parecido los juegos		Componete Teorico			marque con x		
					x		5
12.							
13.							
15. hábitos de vida saludable (hidratación)		Componete Social volutivo			marque con x		
					x		
16.							
17.							
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1. Fintas y amaguez		x			20		
2. partido por equipos		x			20		
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		x	10	Ejercicios de movilidad articular			
2. Retroalimentación de la clase valores							
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	5	Charla sobre lo trabajado en clase			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							
Nombre del formador:		Luz Amalia Figueroa					
Firma formador							

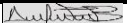
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
 							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	15/07/2022	Lugar: Colegio san patricio puente piedra	Municipio: Madrid	Hora: 9:30AM A 11:30PM	N° de sesión: 53	N° de semana: 19	
Nombre del Formador: Luz Amalia Figueroa				N° de deportistas:		Edades: 13 a 17	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X	
Objetivo General: Conocer las estrategias colectivas básicas del FUTSAL y aplicarlas en el transcurso de las competencias dentro del entrenamiento, así como utilizar							
Objetivo Especifico: Posibilitar las automatizaciones de los fundamentos técnicos del FUTSAL mediante actividades repetitivas.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPANERISMO	x	Juego Limpio		COOPERACION	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES							
1. Organización del grupo y verificación de asistencia				Introducción a la clase	x	10	
				llamado a lista			
				Movilidad Articular			
3. Calentamiento con balón				Calentamiento	X	10	CAMPO DE JUEGO, LISTA DE ASISTENCIA Y BALONES.
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES				Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
				Capacidad	Manifestación	Marcar con x	
1.				Fuerza	MAXIMA		10
2. desplazamiento con balón a velocidad baja					Explosiva	x	
3.					Aeróbica		
4. Desplazamiento conduciendo balón en duos				Resistencia	Anaeróbica	x	10
5.					Maxima		
6.				Velocidad	Desplazamiento		
7.					Reacción		
8.					Estática		
9.				Flexibilidad	Dinámica		
ACTIVIDADES				Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo
1. Ejercicios de acoplamiento por grupos				Acoplamiento	x		10
2.				Ritmo			
3.				Equilibrio			
4.				Orientación			
5. Juego de quemados con el pie por equipos				Diferenciación	x		10
6.				Reacción			
7.				Adaptación			
				Patrones Básicos de Movimiento	Marcar con x		
				Componente Teórico	Marcar con x		
							10
12. Charla sobre la función que cumple cada jugador en un					x		
15.				Componente Social voluntario	Marcar con x		
16. Reforzar los valores de respeto y juego limpio							
17.							
18.							
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES				Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo
1. Ejercicios de control de balón con las partes del cuerpo				x			15
2. Juego toca y pase				x			15
3.							
4.							
7.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES				Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento				x	5	Ejercicios de movilidad articular	
2. Retroalimentación de la clase valores							
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				x	5	Charla sobre lo trabajado en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							
Nombre del formador:		Luz Amalia Figueroa					
Firma formador							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	18/07/2022	Lugar: Colegio san patricio puente piedra	Municipio: Madrid	Hora: 9:30AM A 11:30PM	N° de sesión: 54	N° de semana: 20	
Nombre del Formador: Luz Amalia Figueroa				N° de deportistas:		Edades: 13 a 17	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X	
Objetivo General: Conocer las estrategias colectivas básicas del FUTSAL y aplicarlas en el transcurso de las competiciones dentro del entrenamiento, así como utilizar							
Objetivo Especifico: Posibilitar las automatizaciones de los fundamentos técnicos del FUTSAL mediante actividades repetitivas.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	COMPANERISMO		Juego Limpio		COPERACION	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES				Introducción a la clase	x	10	
1. Organización del grupo y verificación de asistencia				llamado a lista			
2. Elongación muscular				Movilidad Articular	x	5	CAMPO DE JUEGO Y LISTA DE ASISTENCIA
3. Juego policía y ladrones				Calentamiento	x	5	
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES				Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO cuerda, balones, conos vallas y pito
				Capacidad	Manifestación	Marcar con x	
1. Saltos por encima de los conos a pie junto				Fuerza	MAXIMA	x	
2.					Explosiva		
3. Trote con balón alrededor de campo de juego.				Resistencia	Aeróbica	x	
4.					Anaeróbica		
5.					Maxima		
6. Ejercicio de ayugas por grupos.				Velocidad	Desplazamiento	x	
7.					Reacción		
8.				Flexibilidad	Estática		
9.					Dinámica		
ACTIVIDADES				Capacidades Coordinativas		Marcar con x	
				Acoplamiento			
2. Competencia en duos de saltos con lazo.				Ritmo		x	
3.				Equilibrio			
4.				Orientación			
5.				Diferenciación			
6. Jogo 21 pase				Reacción		x	
7.				Adaptación			
				Patrones Basicos de Movimiento		MARCAR CON X	
11. Socialización sobre los diferentes juegos trabajados en las sesiones de clase.				Componete Teorico		x	
12.						10	
15.				Componete Social volutivo		MAECA CON X	
16. hábitos de cuidado personal y respeto por el otro.						x	
17.							
18.							
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES				Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
1. Trabajos de 3vs2 - 4vs3- 2vs3 - 3vs4 para mejorar el				x		x	25
2. Ejercicios de manejo y control de balón							
3.							
4.							
7.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES				Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento				x	5	Ejercicios de movilidad articular	
2. Retroalimentación de la clase valores							
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				x	5	Charla sobre lo trabajado en clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							
Nombre del formador:				Luz Amalia Figueroa			
Firma formador							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA		INDEPORTES CUNDINAMARCA		PLAN DIARIO DE CLASE	
<div>   </div>					
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA					
Fecha:	22/07/2022	Lugar: Colegio san patricio puente piedra	Municipio: Madrid	Hora: 9:30AM A 11:30PM	N° de sesión: 55
Nombre del Formador: Luz Amalia Figueroa			N° de deportistas:		N° de semana: 20
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Conocer las estrategias colectivas básicas del FUTSAL y aplicarlas en el transcurso de las competiciones dentro del entrenamiento, así como utilizar				Edades: 13 a 17	
Objetivo Especifico: Posibilitar las automatizaciones de los fundamentos técnicos del FUTSAL mediante actividades repetitivas.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					
VALORES SOCIALES Y PERSONALES					
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodominio
Trabajo en equipo	x	COMPANERISMO	x	Juego Limpio	COOPERACION
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE					
PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES					
1. Organización del grupo y verificación de asistencia			Introducción a la clase		
2. Ejercicios de elongación			llamado a lista	x	10
3.			Movilidad Articular	x	10
			Calentamiento		
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES			Capacidades Físicas		MATERIALES Y RECURSO
			Capacidad	Manifestación	Marcar con x
1. Ejercicios de fuerza por grupos			Fuerza	MAXIMA	
2.				Explosiva	x
3.			Resistencia	Aerobica	
4. Ejercicios de fuerza maxima con zogas				Anaerobica	x
5.				Maxima	
6. Ejercicios de velocidad de desplazamiento con balón.			Velocidad	Desplazamiento	x
7.				Reacción	
8.			Flexibilidad	Estatica	
9.				Dinamica	
ACTIVIDADES			Capacidades Coordinativas		Marcar con x
1. Ejercicios de acoplamiento con objetos			Acoplamiento	x	20
2.			Ritmo		
3. posiciones estáticas, se desafia a los niños a mantener la postura por cada vez más tiempo.			Equilibrio	x	10
4.			Orientación		
5.			Diferenciación		
6.			Reacción		
7.			Adaptación		
9.			Patrones Basicos de Movimiento	MARCA CON X	
10.				MARCA CON X	
11. Explicación sobre sistemas de juegos.			Componete Teorico	x	10
12.					
13.				MARCA CON X	
14.					
16. Socialización sobre la importancia del cuidado personal y seguimiento de instrucciones.			Componete Social volutivo	x	
17.					
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES			Técnico	Tactico	Recreativo
1. Sistema de juego 2- 2-1			x		20
2. Desarrollo del juego por equipos.			x		15
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES			Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad
1. Estiramiento			x	5	Ejercicios de movilidad articular
2. Retroalimentación de la clase valores					
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos			x	5	Charla sobre lo trabajado en clase
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					
Nombre del formador:			Luz Amalia Figueroa		
Firma formador					

<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE </div>  </div>							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	25/07/2022	Lugar: Colegio san patricio puente piedra	Municipio: Madrid	Hora: 9:30AM A 11:30PM	N° de sesión: 56	N° de semana: 21	
Nombre del Formador: Luz Amalia Figueroa				N° de deportistas:		Edades: 13 a 17	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X	
Objetivo General: Conocer las estrategias colectivas básicas del FUTSAL y aplicarlas en el transcurso de las competencias dentro del entrenamiento, así como utilizar							
Objetivo Especifico: Fortalecer las capacidades físicas mediante la aplicación de los test fisicococ.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación	X
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPANERISMO		Juego Limpio	x	COPERACION	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introducción a la clase					
1. Organización del grupo y verificación de asistencia		llamado a lista		x		10	
2. poner en movimiento todas las articulaciones del		Movilidad Articular		x		10	
3.		Calentamiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación	Marcar con x			
1. Ejercicios de fuerza maxima, por parejas, grupos e		Fuerza	MAXIMA	x		10	
2.			Explosiva				
3. ejercicios de resistencia escalonados por un tiempo		Resistencia	Aerobica	x		20	
4.			Anaerobica				
5.			Maxima				
6.		Velocidad	Desplazamiento				
7.			Reacción				
8.			Estatica				
9.		Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Marcar con x	Tiempo	
1.		Acoplamiento					
2. Trabajo en grupos y duos		Ritmo			x		10
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7. Enseñar al niño a adaptarse a las distintas situaciones		Adaptación			x		5
		Patrones Basicos de Movimiento			MARCA CON X		
9.		Componete Teorico			MARCA CON X		
10. Socialización sobre los equipos que han sido							
11.					x		5
12.							
13.					MARCA CON X		
15.							
16. Inculcar la importancia de los valores trabajados en la		Componete Social vultivo					
17.							
18.							
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1. Trabajo de conducción y dominio de balón		x				20	
2. Desarrollo del juego aplicando lo trabajado en clase.			x			10	
3.							
4.							
7.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		x	10	Ejercicios de movilidad articular			
2. Retroalimentación de la clase valores							
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	5	Charla sobre lo trabajado en clase			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							
Nombre del formador:		Luz Amalia Figueroa					
Firma formador							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	27/07/2022	Lugar: Colegio san patricio puente piedra	Municipio: Madrid	Hora: 9:30AM A 11:30PM	N° de sesión: 57	N° de semana: 21	
Nombre del Formador: Luz Amalia Figueroa				N° de deportistas:		Edades: 13 a 17	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X	
Objetivo General: Conocer las estrategias colectivas básicas del FUTSAL y aplicarlas en el transcurso de las competiciones dentro del entrenamiento, así como utilizar							
Objetivo Especifico: Fortalecer las capacidades físicas mediante la aplicación de los test fisicococ.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participación	X
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPANERISMO	x	Juego Limpio		COPERACION	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introducción a la clase					
1. Organización del grupo y verificación de asistencia		llamado a lista		X	10		
2.		Movilidad Articular					
3. juegos predeportivos		Calentamiento		X	10	BALÓN, CAMPO DE JUEGO LISTA DE ASISTENCIA	
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación	Marcar con x			
1. Ejercicios de resistencia aeróbica siguiendo las indicaciones del docente.		Fuerza	MAXIMA	X	10		
2.			Explosiva				
3. Trabajo físico		Resistencia	Aeróbica	X	20		
4.			Anaeróbica				
5.			Maxima				
6.		Velocidad	Desplazamiento				
7.			Reacción				
8.			Estatica				
9.		Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Marcar con x	Tiempo	
		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3. Desplazamiento en 3 pies con balón		Equilibrio			x	10	
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
		Patrones Basicos de Movimiento			marque con x		
					x		
					marque con x		
9.							
10.							
11. Charla técnica		Componete Teorico			x	10	
12.							
					TEMASmarcar con x		
15.							
16. Reforzar los valores trabajados en la sesión de clase		Componete Social volutivo			x		
17.							
18.							
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1. Partido		x			x		
2.							
3.							
4.							
7.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		x	5	Ejercicios de movilidad articular			
2. Retroalimentación de la clase valores							
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	5	Charla sobre lo trabajado en clase			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							
Nombre del formador:		Luz Amalia Figueroa					
Firma formador							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	29/07/2022	Lugar: Colegio san patricio puente piedra	Municipio: Madrid	Hora: 9:30AM A 11:30PM	N° de sesión: 58	N° de semana: 21	
Nombre del Formador: Luz Amalia Figueroa				N° de deportistas:		Edades: 13 a 17	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X	
Objetivo General: Conocer las estrategias colectivas básicas del FUTSAL y aplicarlas en el transcurso de las competiciones dentro del entrenamiento, así como utilizar							
Objetivo Especifico: Fortalecer las capacidades físicas mediante la aplicación de los test físicos.							
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Participación	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPANERISMO		Juego Limpio	x	COPERACION	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL				Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
ACTIVIDADES		Introducción a la clase					
1. Organización del grupo y verificación de asistencia		llamado a lista		x		10	
2. ejercicios de estiramiento muscular		Movilidad Articular		x		10	
3.		Calentamiento				CAMPO DE JUEGO	
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación	Marcar con x		Platillos, conos, campo de juego, pito.	
1. Circuito de ejercicios de fuerza		Fuerza	MAXIMA	x		15	
2.			Explosiva				
3. Circuito de resistencia con diferentes elementos		Resistencia	Aerobica	x		15	
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
6.			Desplazamiento	x			
7.			Reacción				
8.		Flexibilidad	Estatica				
9.			Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Marcar con x	Tiempo	
		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4. Desplazamiento siguiendo el pito		Orientación			x	10	
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
		Patrones Basicos de Movimiento			Marcar con x		
11. Preguntas sobre lo trabajado en clase		Componete Teorico			x	10	
12.							
15. Inculcar la importancia de la hidratación		Componete Social volutivo			Marcar con x	5	
16.					x		
17.							
18.							
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Táctico	Recreativo	Tiempo		
1. Ejercicios de ataque y defensa por grupos		x			15		
2. Ejercicios de conducción de balón con y sin obstáculos.		x			15		
3.							
4.							
7.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividad			
1. Estiramiento		x	5	Ejercicios de movilidad articular			
2. Retroalimentación de la clase valores							
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		x	5	Charla sobre lo trabajado en clase			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales							
Nombre del formador:		Luz Amalia Figueroa					
Firma formador							

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 07

Mi unidad

Computadoras

Compartidos conmigo

Recientes

Destacados

Papelera

Almacenamiento

2.18 GB de 15 GB utilizado(s)

Comprar almacenamiento

Archivos

Cuenta de Cobro Luz

Evidencias Fotografía

Informe de Supervisión

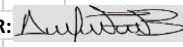
Informe Final.docx

Nombre

[illegible]

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 08

 <div style="text-align: center;"> GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE </div> 					
MES		JULIO	MUNICIPIO: MADRID CUNDINAMARCA		
LUGAR: VEREDAS; LA CUESTA Y EL TREBOL			HORARIO DE PRACTICA:		
NIVEL		INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO	
CLASES		JULIO	JULIO	JULIO	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPECTO	X	
			RESPONSABILIDAD		
			COMPAÑERISMO	X	X
			JUSTICIA		X
			COOPERACION		X
			LEALTAD	X	
			TRABAJO EN EQUIPO		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X
			OBEDIENCIA	X	X
			AUTODISCIPLINA	X	X
			PARTICIPACIÓN	X	
			PERSEVERANCIA		X
			AUTODOMINIO		
			RECOMPENSA	X	X
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		
			RITMO	X	X
			EQUILIBRIO	X	X
			ORIENTACION		
			DIFERENCIACION		
			REACCIÓN	X	X
			ADAPTACIÓN	X	
		CAPACIDADES DE CONDICION	FUERZA	X	X
			VELOCIDAD		X
			FLEXIBILIDAD		
			RESISTENCIA	X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASES	X	X
			CONDUCCIÓN	X	X
			PATEO	X	
		ELEMENTOS TÁCTICOS	DEFENSA		X
			ATAQUE	X	X
RECREATIVO		PRIMERA TOMA DE TEST FISICOS	X	X	
		JUEGOS TRADICIONALES			
		ACTIVIDADES ARTISTICAS			
		CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	
		FESTIVALES RECREATIVOS			
PARTE FINAL		FINAL	ESTIRAMIENTO		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		

FIRMA FORMADOR: 
 LUZ AMALIA FIGUEROA

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 09
PRUEVAS ANTROPOMETRICAS

NIVEL INICIACION														
NUMERO DE IDENTIFICACION (SOLO NUMERO (.), SIN UTILIZAR COMA) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL			ESTATURA DE PIE			ESTATURA SENTADO			PERIMETRO DE CINTURA		
			KG			CMS			CMS			CMS		
			MAYO	OCTUBRE	PROXIMO	MAYO	OCTUBRE	PROXIMO	MAYO	OCTUBRE	PROXIMO	MAYO	OCTUBRE	PROXIMO
			1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	10 7007 0000	ELMER ROMANA PISON	8	27	1	121	1	1	60	1	1	51	1	1
2	10 7007 0000	JOSUE SERRANO GARCIA	8	25	1	127	1	1	62	1	1	57	1	1
3	10 7004 0000	LUIS PABLO MONTEIRO	8	28	1	135	1	1	60	1	1	55	1	1
4	107 4000 200 3	GABRIEL DE SAAVEDRA	8	33	1	137	1	1	68	1	1	58	1	1
5	10 7007 0000	JOSE DAVID ARANGO	8	24	1	134	1	1	65	1	1	56	1	1
6	10 7007 0007	DAVID ESPINOSA	8	32	1	135	1	1	68	1	1	59	1	1
7	10 5004 0000	JOSE LUIS ENRIQUE	8	26	1	132	1	1	64	1	1	57	1	1
8	10 5008 0000	JOSE DAVID GUZMAN	8	28	1	140	1	1	66	1	1	60	1	1
9	11 5004 0000	LAURENCE SORIA PEREZ	8	25	1	134	1	1	60	1	1	58	1	1
10	10 7007 0007	JAMES ANDRE SOTO ROMERO	8	29	1	130	1	1	60	1	1	60	1	1
11														
12														
13														
14														
15														

MUNICIPIO EVALUADOR: MADRID

FORMADOR: ANA LIA FIGUEROA

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO															
NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA) NI PUNTO (.)	NOMBRE Y APELLIDOS (SIN ACRÓNICOS)	EDAD	PESO CORPORAL			ESTATURA DE PIE			ESTATURA SENTADO			PERÍMETRO CODO VENTRAL			
			KG			CM			CM			CM			
			MAYO	OCTUBRE	PROXIMO MAYO	OCTUBRE	PROXIMO	MAYO	OCTUBRE	PROXIMO	MAYO	OCTUBRE	PROXIMO		
			1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1	107070000	JOSE ROMANA PISON	13	50			160			76			65		
2	107070000	JOSE SERRANO GARCIA	13	48			155			74			60		
3	107070000	LUIS PABLO MONTEIRO	13	47			162			82			67		
4	107070000	GABRIEL DE SAAVEDRA	13	58			155			73			67		
5	107070000	JOSE DAVID ARANGO	13	45			155			75			63		
6															
7															
8															

MUNICIPIO EVALUADOR: MADRID

FORMADOR: ANA LIA FIGUEROA

NIVEL: FUNDAMENTACIÓN															
	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA) NI PUNTO (.)	NOMBRE Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG			ESTATURA DE PIE CM			ESTATURA SENTADO CM			PERÍMETRO DE CINTURA CM		
				MAYO	OCTUBRE	PROXIMO	MAYO	OCTUBRE	PROXIMO	MAYO	OCTUBRE	PROXIMO	MAYO	OCTUBRE	PROXIMO
1	107040043	CARLOS CAMILO ARROYO	9	32	1	135	1	71	1	65	1				
2	107070073	LUIS MATIAS ACOSTA	9	30	1	130	1	62	1	58	1				
3	107040063	KARLOS PEREZ GARCIA	9	31	1	135	1	67	1	61	1				
4	107410793	FRANCISCO GONZALEZ	9	30	1	137	1	68	1	62	1				
5	107030343	JOSE LUIS GONZALEZ	12	68	1	135	1	72	1	72	1				
6	107080363	JOSE DAVID ARANGO	10	35	1	137	1	70	1	62	1				
7	107040083	ANDRES FELIX PARRA	11	40	1	137	1	75	1	69	1				
8	101121183	DANIEL MARRASQUIN	10	31	1	138	1	73	1	67	1				
9	117000038	JOSE DAVID ARANGO	10	29	1	135	1	78	1	64	1				
10	107030038	JOSE LUIS GONZALEZ	10	35	1	137	1	70	1	65	1				
11	110350513	JOSE DAVID ARANGO	12	36	1	138	1	71	1	65	1				
12	107010078	JOSE DAVID ARANGO	10	38	1	132	1	75	1	62	1				
13	117000138	JOSE DAVID ARANGO	10	35	1	132	1	75	1	70	1				
14	118810453	JOSE DAVID ARANGO	10	35	1	136	1	70	1	65	1				
15	106170183	JOSE DAVID ARANGO	10	31	1	137	1	73	1	70	1				
16	107410738	KARLOS CAMILO ARROYO	10	38	1	131	1	68	1	65	1				
17	107070088	LAURA RIVERA RIVERA	10	25	1	135	1	67	1	57	1				

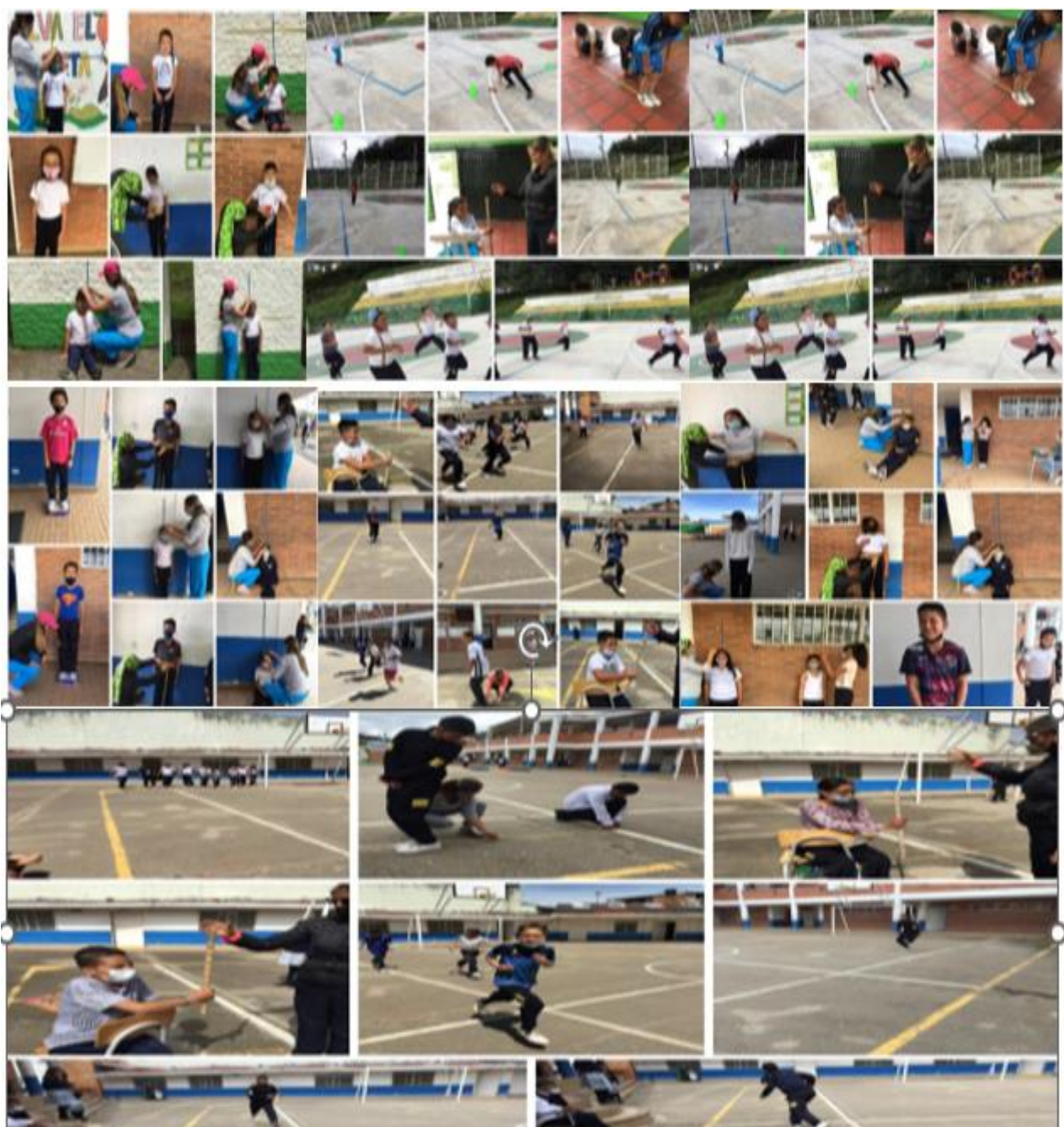
1. TEST POR EDADES

[illegible]

ID	NAME	STATUS	GENERAL INFORMATION		CONTACT INFORMATION		ADDRESS		BANKING INFORMATION		OTHER INFORMATION		TOTAL
			NAME	ID	PHONE	EMAIL	ADDRESS	CITY	STATE	ZIP	BANK NAME	ACCOUNT NO.	
1	JOHN DOE	A	J.D.	123	555-123-4567	john.doe@xyz.com	123 Main St	New York	NY	10001	Chase Bank	1234567890	\$1,200.00
2	JANE SMITH	A	J.S.	456	555-456-7890	jane.smith@xyz.com	456 Elm St	Los Angeles	CA	90001	Bank of America	9876543210	\$800.00
3	BOB WILSON	A	B.W.	789	555-789-0123	bob.wilson@xyz.com	789 Oak St	Chicago	IL	60601	Wells Fargo	5678901234	\$1,500.00
4	ALICE BROWN	A	A.B.	101	555-101-2345	alice.brown@xyz.com	101 Pine St	San Francisco	CA	94101	Bank of America	3456789012	\$900.00
5	CHARLIE GREEN	A	C.G.	202	555-202-3456	charlie.green@xyz.com	202 Cedar St	Seattle	WA	98101	Chase Bank	2345678901	\$1,100.00
6	DAVID BLACK	A	D.B.	303	555-303-4567	david.black@xyz.com	303 Birch St	Portland	OR	97201	Bank of America	0123456789	\$700.00
7	EVE WHITE	A	E.W.	404	555-404-5678	eve.white@xyz.com	404 Maple St	Denver	CO	80201	Wells Fargo	8901234567	\$1,300.00
8	FRANK ROY	A	F.R.	505	555-505-6789	frank.roy@xyz.com	505 Spruce St	Phoenix	AZ	85001	Bank of America	6789012345	\$950.00
9	GRACE KING	A	G.K.	606	555-606-7890	grace.king@xyz.com	606 Ash St	San Diego	CA	92101	Chase Bank	4567890123	\$1,050.00
10	HELEN LEE	A	H.L.	707	555-707-8901	helen.lee@xyz.com	707 Hickory St	San Jose	CA	95101	Bank of America	2345678901	\$850.00
11	IRVING HILL	A	I.H.	808	555-808-9012	irving.hill@xyz.com	808 Walnut St	San Antonio	TX	78201	Wells Fargo	0123456789	\$1,150.00
12	JACK FORD	A	J.F.	909	555-909-0123	jack.ford@xyz.com	909 Cherry St	San Luis Obispo	CA	93401	Bank of America	8901234567	\$750.00
13	KAREN JONES	A	K.J.	1010	555-1010-1234	karen.jones@xyz.com	1010 Peach St	San Marcos	CA	92371	Chase Bank	6789012345	\$900.00
14	LARRY SCOTT	A	L.S.	2020	555-2020-2345	larry.scott@xyz.com	2020 Apple St	San Bernardino	CA	92401	Bank of America	4567890123	\$1,000.00
15	MARY TAYLOR	A	M.T.	3030	555-3030-3456	mary.taylor@xyz.com	3030 Banana St	San Diego	CA	92101	Wells Fargo	2345678901	\$1,100.00
16	NORM ANDERSON	A	N.A.	4040	555-4040-4567	norm.anderson@xyz.com	4040 Orange St	San Diego	CA	92101	Bank of America	0123456789	\$800.00
17	OLIVIA PETERSON	A	O.P.	5050	555-5050-5678	olivia.peterson@xyz.com	5050 Grape St	San Diego	CA	92101	Chase Bank	8901234567	\$1,200.00
18	PETER WALKER	A	P.W.	6060	555-6060-6789	peter.walker@xyz.com	6060 Lemon St	San Diego	CA	92101	Bank of America	6789012345	\$900.00
19	QUINN HARRIS	A	Q.H.	7070	555-7070-7890	quinn.harris@xyz.com	7070 Lime St	San Diego	CA	92101	Wells Fargo	4567890123	\$1,050.00
20	RALPH CLARK	A	R.C.	8080	555-8080-8901	ralph.clark@xyz.com	8080 Peach St	San Diego	CA	92101	Bank of America	2345678901	\$850.00
21	SARAH LEWIS	A	S.L.	9090	555-9090-9012	sarah.lewis@xyz.com	9090 Plum St	San Diego	CA	92101	Chase Bank	0123456789	\$1,150.00
22	TOMMY WATSON	A	T.W.	10100	555-10100-0123	tommy.watson@xyz.com	10100 Raspberry St	San Diego	CA	92101	Bank of America	8901234567	\$950.00
23	URSULA BAKER	A	U.B.	20200	555-20200-1234	ursula.baker@xyz.com	20200 Strawberry St	San Diego	CA	92101	Wells Fargo	6789012345	\$1,000.00
24	VICTOR GARCIA	A	V.G.	30300	555-30300-2345	victor.garcia@xyz.com	30300 Blueberry St	San Diego	CA	92101	Bank of America	4567890123	\$1,100.00
25	WENDY MORGAN	A	W.M.	40400	555-40400-3456	wendy.morgan@xyz.com	40400 Tangerine St	San Diego	CA	92101	Chase Bank	2345678901	\$800.00
26	Xavier Nunez	A	X.N.	50500	555-50500-4567	xavier.nunez@xyz.com	50500 Vanilla St	San Diego	CA	92101	Bank of America	0123456789	\$1,200.00
27	Yara Ortiz	A	Y.O.	60600	555-60600-5678	yara.ortiz@xyz.com	60600 Watermelon St	San Diego	CA	92101	Wells Fargo	8901234567	\$900.00
28	Zoe Ramirez	A	Z.R.	70700	555-70700-6789	zoe.ramirez@xyz.com	70700 Zucchini St	San Diego	CA	92101	Bank of America	6789012345	\$1,050.00
29	Benjamin Taylor	A	B.T.	80800	555-80800-7890	benjamin.taylor@xyz.com	80800 Avocado St	San Diego	CA	92101	Chase Bank	4567890123	\$850.00
30	Chloe White	A	C.W.	90900	555-90900-8901	chloe.white@xyz.com	90900 Pumpkin St	San Diego	CA	92101	Bank of America	2345678901	\$1,100.00
31	Daniel Green	A	D.G.	101000	555-101000-9012	daniel.green@xyz.com	101000 Apple St	San Diego	CA	92101	Wells Fargo	0123456789	\$950.00
32	Ella King	A	E.K.	202000	555-202000-0123	ella.king@xyz.com	202000 Banana St	San Diego	CA	92101	Bank of America	8901234567	\$1,000.00
33	Felix Lee	A	F.L.	303000	555-303000-1234	felix.lee@xyz.com	303000 Cherry St	San Diego	CA	92101	Chase Bank	6789012345	\$1,100.00
34	Gina Miller	A	G.M.	404000	555-404000-2345	gina.miller@xyz.com	404000 Date St	San Diego	CA	92101	Bank of America	4567890123	\$800.00
35	Harry Nunez	A	H.N.	505000	555-505000-3456	harry.nunez@xyz.com	505000 Fig St	San Diego	CA	92101	Wells Fargo	2345678901	\$1,200.00
36	Ivy Ortiz	A	I.O.	606000	555-606000-4567	ivy.ortiz@xyz.com	606000 Grapefruit St	San Diego	CA	92101	Bank of America	0123456789	\$900.00
37	Jack Peterson	A	J.P.	707000	555-707000-5678	jack.peterson@xyz.com	707000 Lemon St	San Diego	CA	92101	Chase Bank	8901234567	\$1,050.00
38	Karen Ramirez	A	K.R.	808000	555-808000-6789	karen.ramirez@xyz.com	808000 Mango St	San Diego	CA	92101	Bank of America	6789012345	\$850.00
39	Liam Scott	A	L.S.	909000	555-909000-7890	liam.scott@xyz.com	909000 Nectarine St	San Diego	CA	92101	Wells Fargo	4567890123	\$1,100.00
40	Mia Taylor	A	M.T.	1010000	555-1010000-8901	mia.taylor@xyz.com	1010000 Orange St	San Diego	CA	92101	Bank of America	2345678901	\$950.00
41	Noah White	A	N.W.	2020000	555-2020000-9012	noah.white@xyz.com	2020000 Peach St	San Diego	CA	92101	Chase Bank	0123456789	\$1,000.00
42	Olivia Green	A	O.G.	3030000	555-3030000-0123	olivia.green@xyz.com	3030000 Raspberry St	San Diego	CA	92101	Bank of America	8901234567	\$1,100.00
43	Peter King	A	P.K.	4040000	555-4040000-1234	peter.king@xyz.com	4040000 Strawberry St	San Diego	CA	92101	Wells Fargo	6789012345	\$800.00
44	Quinn Lee	A	Q.L.	5050000	555-5050000-2345	quinn.lee@xyz.com	5050000 Tangerine St	San Diego	CA	92101	Bank of America	4567890123	\$1,200.00
45	Rachel Miller	A	R.M.	6060000	555-6060000-3456	rachel.miller@xyz.com	6060000 Watermelon St	San Diego	CA	92101	Chase Bank	2345678901	\$900.00
46	Sam Nunez	A	S.N.	7070000	555-7070000-4567	sam.nunez@xyz.com	7070000 Zucchini St	San Diego	CA	92101	Bank of America	0123456789	\$1,050.00
47	Tina Ortiz	A	T.O.	8080000	555-8080000-5678	tina.ortiz@xyz.com	8080000 Avocado St	San Diego	CA	92101	Wells Fargo	8901234567	\$850.00
48	Uma Peterson	A	U.P.	9090000	555-9090000-6789	uma.peterson@xyz.com	9090000 Pumpkin St	San Diego	CA	92101	Bank of America	6789012345	\$1,100.00
49	Victor Ramirez	A	V.R.	10100000	555-10100000-7890	victor.ramirez@xyz.com	10100000 Apple St	San Diego	CA	92101	Chase Bank	4567890123	\$950.00
50	Wendy Scott	A	W.S.	20200000	555-20200000-8901	wendy.scott@xyz.com	20200000 Banana St	San Diego	CA	92101	Bank of America	2345678901	\$1,000.00
51	Xavier Taylor	A	X.T.	30300000	555-30300000-9012	xavier.taylor@xyz.com	30300000 Cherry St	San Diego	CA	92101	Wells Fargo	0123456789	\$1,100.00
52	Yara White	A	Y.W.	40400000	555-40400000-0123	yara.white@xyz.com	40400000 Date St	San Diego	CA	92101	Bank of America	8901234567	\$800.00
53	Zoe Green	A	Z.G.	50500000	555-50500000-1234	zoe.green@xyz.com	50500000 Fig St	San Diego	CA	92101	Chase Bank	6789012345	\$1,200.00
54	Benjamin King	A	B.K.	60600000	555-60600000-2345	benjamin.king@xyz.com	60600000 Grapefruit St	San Diego	CA	92101	Bank of America	4567890123	\$900.00
55	Chloe Lee	A	C.L.	70700000	555-70700000-3456	chloe.lee@xyz.com	70700000 Lemon St	San Diego	CA	92101	Wells Fargo	2345678901	\$1,050.00
56	Daniel Miller	A	D.M.	80800000	555-80800000-4567	daniel.miller@xyz.com	80800000 Mango St	San Diego	CA	92101	Bank of America	0123456789	\$850.00
57	Ella Nunez	A	E.N.	90900000	555-90900000-5678	ella.nunez@xyz.com	90900000 Nectarine St	San Diego	CA	92101	Chase Bank	8901234567	\$1,100.00
58	Felix Ortiz	A	F.O.	101000000	555-101000000-6789	felix.ortiz@xyz.com	101000000 Peach St	San Diego	CA	92101	Bank of America	6789012345	\$950.00
59	Gina Peterson	A	G.P.	202000000	555-202000000-7890	gina.peterson@xyz.com	202000000 Raspberry St	San Diego	CA	92101	Wells Fargo	4567890123	\$1,000.00
60	Harry Ramirez	A	H.R.	303000000	555-303000000-8901	harry.ramirez@xyz.com	303000000 Strawberry St	San Diego	CA	92101	Bank of America	2345678901	\$1,100.00
61	Ivy Scott	A	I.S.	404000000	555-404000000-9012	ivy.scott@xyz.com	404000000 Tangerine St	San Diego	CA	92101	Chase Bank	0123456789	\$800.00
62	Jack Taylor	A	J.T.	505000000	555-505000000-0123	jack.taylor@xyz.com	505000000 Watermelon St	San Diego	CA	92101	Bank of America	8901234567	\$1,200.00
63	Karen White	A	K.W.	606000000	555-606000000-1234	karen.white@xyz.com	606000000 Zucchini St	San Diego	CA	92101	Wells Fargo	6789012345	\$900.00
64	Liam Green	A	L.G.	707000000	555-707000000-2345	liam.green@xyz.com	707000000 Avocado St	San Diego	CA	92101	Chase Bank	4567890123	\$1,050.00
65	Mia King	A	M.K.	808000000	555-808000000-3456	mia.king@xyz.com	808000000 Pumpkin St	San Diego	CA	92101	Bank of America	2345678901	\$850.00
66	Noah Lee	A	N.L.	909000000	555-909000000-4567	noah.lee@xyz.com	909000000 Mango St	San Diego	CA	92101	Wells Fargo	0123456789	\$1,100.00
67	Olivia Miller	A	O.M.	1010000000	555-1010000000-5678	olivia.miller@xyz.com	1010000000 Nectarine St	San Diego	CA	92101	Bank of America	8901234567	\$950.00
68	Peter Nunez	A	P.N.	2020000000	555-2020000000-6789	peter.nunez@xyz.com	2020000000 Peach St	San Diego	CA	92101	Chase Bank	6789012345	\$1,000.00
69	Quinn Ortiz	A	Q.O.	3030000000	555-3030000000-7890	quinn.ortiz@xyz.com	3030000000 Raspberry St	San Diego	CA	92101	Bank of America	4567890123	\$1,100.00
70	Rachel Peterson	A	R.P.	4040000000	555-4040000000-8901	rachel.peterson@xyz.com	4040000000 Strawberry St	San Diego	CA	92101	Wells Fargo	2345678901	\$800.00
71	Sam Ramirez	A	S.R.	5050000000	555-5050000000-9012	sam.ramirez@xyz.com	5050000000 Tangerine St	San Diego	CA	92101	Bank of America	0123456789	\$1,200.00
72	Tina Scott	A	T.S.	6060000000	555-6060000000-0123	tina.scott@xyz.com	6060000000 Watermelon St	San Diego	CA	92101	Chase Bank	8901234567	\$900.00
73	Uma Taylor	A	U.T.	7070000000	555-7070000000-1234	uma.taylor@xyz.com	7070000000 Zucchini St	San Diego	CA	92101	Bank of America	6789012345	\$1,050.00
74	Victor White	A	V.W.	8080000000	555-8080000000-2345	victor.white@xyz.com	8080000000 Avocado St	San Diego	CA	92101	Wells Fargo	4567890123	\$850.00
75	Wendy Green	A	W.G.	9090000000	555-9090000000-3456	wendy.green@xyz.com	9090000000 Pumpkin St	San Diego	CA	92101	Bank of America	2345678901	\$1,100.00
76	Xavier King	A	X.K.	10100000000	555-10100000000-4567	xavier.king@xyz.com	10100000000 Mango St	San Diego	CA	92101	Chase Bank	0123456789	\$950.00
77	Yara Lee	A	Y.L.	20200000000	555-20200000000-5678	yara.lee@xyz.com	20200000000 Nectarine St	San Diego	CA	92101	Bank of America	8901234567	\$1,000.00
78	Zoe Miller	A	Z.M.	30300000000	555-30300000000-6789	zoe.miller@xyz.com	30300000000 Peach St	San Diego	CA	92101	Wells Fargo	6789012345	\$1,100.00
79	Benjamin Nunez	A	B.N.	40400000000	555-40400000000-7890	benjamin.nunez@xyz.com	40400000000 Raspberry St	San Diego	CA	92101	Bank of America	4567890123	\$800.00
80	Chloe Ortiz	A	C.O.	50500000000	555-50500000000-8901	chloe.ortiz@xyz.com	50500000000 Strawberry St	San Diego	CA	92101	Chase Bank	2345678901	\$1,200.00
81	Daniel Peterson	A	D.P.	60600000000	555-60600000000-9012	daniel.peterson@xyz.com	60600000000 Tangerine St	San Diego	CA	92101	Bank of America	0123456789	\$900.00
82	Ella Ramirez	A	E.R.	70700000000	555-70700000000-0123	ella.ramirez@xyz.com	70700000000 Watermelon St	San Diego	CA	92101	Wells Fargo	8901234567	\$1,050.00
83	Felix Scott	A	F.S.	80800000000	555-80800000000-1234	felix.scott@xyz.com	80800000000 Zucchini St	San Diego	CA	92101	Bank of America	6789012345	\$850.00
84	Gina Taylor	A	G.T.	9090000									

[illegible]

9 a 10 ANGE									
N.º DE SANGRE DE M.º FUSIL (SANG. (M.º FUSIL))		PRIMER M.	SEGUNDO M.	ASIGNACIÓN (SANG. (M.º FUSIL))		PRIMER M.	SEGUNDO M.	NÚMERO DE FUSILS (SANG. (M.º FUSIL))	SEGUNDO M.
				1 INTER M.	2 INTER M.				
111	110			18	20	18	40	14,41	
181	188			34	37	38,8	FAISO	14,74	
79	66			22	24	23	FAISO	20,06	
114	108			23	30	26,8	FAISO	14,78	
97	69			30	28	27,8	FAISO	17,28	
128	146			31	32	31,8	FAISO	13,44	
121	121			42	43	42,8	FAISO	13,66	
120	122			40	38	39	FAISO	14,06	
110	111			38	37	38	FAISO	18,07	
138	148			38	37	38	FAISO	13,06	
146	147			37	42	39,8	FAISO	12,82	
106	111			38	31	33	FAISO	14,23	
110	114			34	27	30,8	FAISO	14,26	
119	116			28	34	29,8	FAISO	14,02	
118	128			30	40	38	FAISO	13,69	
107	100			30	38	32,8	FAISO	14,74	
181	147			18	28	21,8	FAISO	14,69	
110	112			38	30	32,8	FAISO	18,06	
108	100			38	34	35,8	FAISO		



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 10

certificación de julio y paz y salvo



**INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL DEPORTE Y LA RECREACION DE
MADRID**
Nit. 800.222.095 – 4



**EL DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL
DEPORTE Y LA RECREACION DE MADRID**

HACE CONSTAR:

Que la Señora **LUZ AMALIA FIGUEROA BALLESTEROS**, Identificada con la Cédula de Ciudadanía No. 52.602.413 de Pacho Cundinamarca, asistió durante el período comprendido entre el día 1 al día 13 de Julio de 2022, como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTSAL**, en las Veredas La Cuesta y Puente Piedra (Sector El Trébol), cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Dada en Madrid Cundinamarca, a los Catorce (14) días del mes de Julio de Dos Mil Veintidós (2022).

Cordialmente,


JORGE ALEJANDRO GONZALEZ M.
Director General

IDRM – CER.128

Elaboró: Janeth Bedoya, Auxiliar Administrativo.
Aprobó: Harold Bogotá García, Enlace Deportivo – Zona Rural

Carrera 7 N° 8 - 45 Coliseo Cubierto Tels. (031) 8255549





EL DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL
DEPORTE Y LA RECREACION DE MADRID

HACE CONSTAR:

Que la Señora **LUZ AMALIA FIGUEROA BALLESTEROS**, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. 52.602.413 de Pacho Cundinamarca, asistió durante el periodo comprendido entre el día 14 de Febrero al día 13 de Julio de 2022, como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTSAL**, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. Igualmente se encuentra a paz y salvo en el Municipio por todo concepto.

Dada en Madrid Cundinamarca, a los Veintidós (22) día del mes de Julio de Dos Mil Veintidós (2022), con destino a INDEPORTES CUNDINAMARCA.

Cordialmente,

JORGE ALEJANDRO GONZALEZ M.
Director General

IDRM – CER 138

Elaboró: Janeth Bedoya, Auxiliar Administrativo

Carrera 7 N° 8 - 45 Coliseo Cubierto Tels. (031) 8255549



ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 011

Apoyo aplicación de encuestas política pública del deporte a la comunidad del municipio de Madrid

INDEPORTES		ENCUESTAS		POLÍTICA PÚBLICA DE DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA		
Registro de Personas que Diligencian la Encuesta						
GESTOR PROVINCIAL: Johana Sandoval				MUNICIPIO: Madrid		
FORMADOR: Amalia Figueroa				FECHA: Junio 10 al 15 del 2022		
Nº	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	María Concepción Gilio R	30771478	3104080885	Madrid	Docente	[Firma]
2	Sandra M. Wilkes	20739475	3107864035	MADRID	MADRE FAMILIA	[Firma]
3	Juan Camilo Pardo G	1011208431	320451686	Madrid	Escuela F.D.	Juan Pardo
4	Carlos Eduardo Pérez García	1073153376	3123315961	Madrid	Estudiante	Carlos Eduardo
5	Adrian Ricardo Villamil	1074184389	3104783592	Madrid	Estudiante	Adrian V.
6	Yuber Arley Gutierrez	1023164099	3188008592	Madrid	Estudiante	[Firma]
7	Talder Osvaldo Quesada G	1073162879	3208695615	Madrid	Escuela F.D.	Talder Osvaldo
8	Miguel Angel Olaya Bailie	1117233672	3224462631	Madrid	Escuela F.D.	Miguel Angel Olaya
9	Dayan Santiago Hareno	1070394332	3209637784	Madrid	Escuela F.D.	Dayan Hareno
10	Liliana Riscaneiro Sudre	35354931	3115030849	Madrid	J.A.C.	Liliana Riscaneiro
11	Sandra Patricia Contreras C.	30958686	3138866071	Madrid	Habitante Municipio	Sandra Contreras
12	Gloria Isabel Corderos G	20582244	3115613664	Madrid	Habitante Municipio	Gloria Corderos
13	Dily Perez Bello	1073509776	3118438227	Madrid	Habitante del Municipio	Dily Perez
14	Alvaro Vasquez Cortes	6017549	3106952792	MADRID	Padre de Familia	[Firma]
15	Almendra Moya Lopez	107358602	320475467	MADRID	Alumna	[Firma]
16	Marcela Gomez	1073158917	3107866591	Madrid	Emigrante	Marcela Gomez
17	Luis Rafael A. DIAZ A	31093.335	3165474062	Madrid	Adult Mayor	[Firma]
18	Policarpa Medina Carrion	1063284901	3125779231	Madrid	Adult Mayor	[Firma]
19	Juan Sebastian Rodriguez Buita	1126225	311469506	Madrid	Jefe de Familia	[Firma]
20	Guillermo Alfredo Martin Martin	3.032657	3209034155	Madrid	Docente	[Firma]

INDEPORTES		ENCUESTAS		POLÍTICA PÚBLICA DE DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA		
Registro de Personas que Diligencian la Encuesta						
GESTOR PROVINCIAL: Johana Sandoval				MUNICIPIO: Madrid		
FORMADOR: Amalia Figueroa				FECHA: Junio 10 al 15-2022		
Nº	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NÚMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	Luisa Fernanda Nardes Carrero	1073179235	3132005379	Madrid	Docente Cid. Fisico	Luisa M.
2	Jeny Analea Velazquez	35.354161	3506439186	Madrid	Docente municipio	[Firma]
3	Pineira Rodriguez Dujin Pichan	1004049230	3223749843	Madrid	Habitante	[Firma]
4	Jesús Bortomarte	20571556	3072073813	Madrid	Emigrante	[Firma]
5	Esteban Antonio Lopez	41596320	3105595369	Madrid	J.O.C	Esteban Antonio Lopez
6						
7						
8						

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 012

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
21	8		DIAN ANDRES ROMERO MARIN	7	32																					
22	9		JUAN SEBASTIAN MOTTA GAITAN	8	30																					
23	10		DANNA VALENTINA CHAVEZ BELTRAN	9	38																					
24	11		DAVID ALEJANDRO BARRIOS SUAREZ	8	35																					
25	12		LUIS FERNANDO VELASQUEZ BOTON	6	20																					
26	13		BOTON TUNJANO	6	16																					
27	14		JOHAN ANTHAND RODRIGUEZ FORERO	6	20																					
28	15		MIQUEL ANGEL TIBAGUIRA CUBILLOS	6	ANOS																					
29	16		JAN MATIAS MURIEL JAMES	5	ANOS	22.85																				
30	17		REF DANIEL JONCALIS MORENO	6	ANOS	17.15																				
31	18		EDISON ALBEY CASTILLO REYES	7	ANOS	23.05																				
32	19		DYLAN STEVEN REYES NIÑO	7	ANOS	18.80																				
33	20		DYLAN CAMILO GUTIERREZ DUQUE	7	ANOS	38.35																				
34	21		SAMUEL DAVID MARTINEZ	6	ANOS	15.50																				
35	22		EVALIN XIMENA DUARTE BELTRAN	7	ANOS	21.95																				

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 013

N/A

SE ENTREGARÁ CUANDO SE SOLICITE DOCUMENTACIÓN DEL ÁREA DE ARCHIVO

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 014

REGISTRO DE FACTURA

Id de pago Pago 008

Obligado a facturar electrónicamente ☐ Si ☒ No

Número de factura

Fecha de emisión 13/07/2022 5:54 PM

Fecha de vencimiento 7/08/2022 5:54 PM

Valor neto 742.733 * Valor antes de IVA

Valor total 742.733 *

Notas

Fecha de recepción original 8/07/2022 5:54 PM

Número de radicación

Descripción	Nombre del documento
No existen resultados que cumplan con los criterios de búsqueda especificados	

ANEXO PDF ACTIVIDAD NO 015

Recientes

[illegible][illegible][illegible][illegible]

Antes este mes

[illegible][illegible]

ANEXAR 4 FOTOS POR NIVEL INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO.

INICIACION



FECHA Y LUGAR: Escuela la cuesta 6 de julio



FECHA Y LUGAR: Escuela la cuesta 8 de julio



FECHA Y LUGAR: Escuela la cuesta 11 de julio



FECHA Y LUGAR: Escuela la cuesta 13 de Julio

FUNDAMENTACIÓN



FECHA Y LUGAR: C san patricio 6 de julio



FECHA Y LUGAR: C. san patricio 8 de julio



FECHA Y LUGAR: San patricio 11 de julio



FECHA Y LUGAR: san patricio 13 de julio

ERFECCIONAMIENTO



FECHA Y LUGAR: C san patricio 6 de julio



FECHA Y LUGAR: C. san patricio 8 de julio



FECHA Y LUGAR: San patricio 11 de junio



FECHA Y LUGAR: c. san patricio 13 de junio