EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 647 DE 2022	
CONTRATISTA	CRISTIAN JAVIER VASQUEZ GUAQUETA
MUNICIPIO / ESCENARIO	GRANADA
DEPORTE	FUTBOL DE SALON
MES	JULIO

OBLIGACION # 1

Continúe con las convocatorias a través de medios de comunicación de la administración municipal con videos e imágenes de horarios y sitios de entrenamiento, se asistió a la principal institución educativa en la cual se invitó a la participación masiva, se realizó también por diferentes grupos deportivos de WhatsApp, juntas de acción comunal y escuelas de formación de la vereda san Raimundo y santa lucia, de cómo los niños, niñas y jóvenes podrían hacerse participes del proceso.



OBLIGACION # 2

Realice la presentación de un plan de trabajo al gestor provincial, en este va inmerso plan pedagógico, malla curricular dentro de este se presenta un plan de trabajo para tres grupos poblacionales como lo son: iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, incluido horarios de entrenamiento lugares, objetivos técnicos, tácticos y físicos según la categoría.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El niño tiene la Capacidad de coordinar movimientos de partes del cuerpo involucrando elementos y movimientos aislados para formar un solo
						RITMO	familiarizar a el niño con la Capacidad de repetición regular o periódica de una estructura ordenada de movimiento, que tiene una pronta
						EQUILIBRIO	el niño tiene Capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de los movimientos propios del futsal.
						ORIENTACION	estimular en el niño la Capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
						DIFERENCIACION	el niño tiene la Capacidad de realizar movimientos finos y graduados, teniendo en cuenta los parámetros dinámicos.
						REACCIÓN	estimular en el niño la Capacidad de realizar acciones motrices oportunas y preparatorias, en respuesta a estímulos del medio
						ADAPTACIÓN	el niño tendra la capacidad de cambio ante nuevas situaciones, que representan un ajuste de los
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	el niño realiza sus capacidades motrices de forma rítmica y coordinativa.
						CORRER	maneja una buena tecnica en los movimientos y ahorra energia en cada uno de ellos.
						SALTAR	enfatiza su potencia del tren inferior, y logra mejorar la capacidad de base
						ATRAPAR	tiene la capacidad de recibir y atrapar mostrando buenos reflejos viso manuales y viso pedicos
						RODAR	fortalece sus capacidades motrices gracias a las diferentes actividades recreadeportivas.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	maxima	estimular en el niño la capacidad de realizar movimientos de muy poca velocidad, pero que adquieren un esfuerzo de resistencia de peso.
						explosiva	el niño reconoce la capacidad que tiene su cuerpo y sus musculos de realizar movimientos veloces con pequeñas cargas.
						resistencia	estimular en el niño la capacidad que tiene el musculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo.
				2	RESISTENCIA	aerobica	el niño comprende la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un periodo de tiempo prolongado.
						anaerobica	explotar en el niño la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible.
				3	VELOCIDAD	reaccion	el niño tiene la capacidad de responder con movimientos a estimulos externos de manera rapida y en el menor tiempo posible.
						gestual	explotarla capacidad del niño en realizar la ejecucion de movimientos gestuales en una mayor rapidez
						desplazamiento	estimular en el niño la capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	dinamica	el niño comprende la maxima amplitud de las articulaciones, incluyendo desplazamientos de una o varias partes del cuerpo.
						estatica	explora su flexibilidad de manera estatica buscando adoptar posiciones, mantener un entrimiento durante varios segundos.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PARES	PARESES CONSECUTIVAS ENTRE VARIOS JUGADORES TENIENDO EN CUENTA EL JUEGO EN EQUIPO Y SOLIDARIDAD DE JUEGO
						DE PRIMERA INTENSION	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES DE PRIMERA INTENSION O AUN TOQUE DANDOLE VELOCIDAD Y PRECISION.
						A RAS DE PISO	REALIZA TOQUES AL BALON CON UNO O VARIOS COMPAÑEROS TENIENDO EN CUENTA QUE EL BALON NO SE ELEVA DE LA SUPERFICIE DE JUEGO.
						A MEDIA ALTURA	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES MAS ELEVADOS A LA ALTURA DE LA CINTURA
				2	REMATE	SUPARFICIES DE CONTACTO	EL NIÑO RECONOCE Y REALIZA EL REMATE CON LAS DIFENTES PARTES DEL CUERPO CON LAS QUE PUEDE LOGRAR UNA ANOTACION.
						DE PRIMERA INTENSION	EJECUTA REMATES SIN DETENER EL BALON O CON EL BALON EN MOVIMIENTO
						VOLEA	TIENE LA CAPACIDAD DE REMATAR A LA PORTERIA CUANDO EL BALON ESTE EN EL AIRE.
				3	CONTROL	ESTATICO	EL DEPOSITISTA TIENE LA CAPACIDAD DE DETENER EL BALON SIEMPRE Y CUNDO ESTE EN UNA POCISION ESTATICA PARA FACILITAR EL MOVIMIENTO
						DIRIGIDO	REALIZA UN CONTROL EL CONTROL DEL BALON BUSCANDO UN MOVIMIENTO POSTERIOR EL BALOS SIGUE EN MOVIMIENTO.
						PARADA	EL NIÑO DETIENE POR COMPLETO EL BALON LOGRANDO LA POSECION DE ESTE Y MANEJO COMPLETO DEL ELEMENTO
						SEMIPARADA	EL NIÑO CONTROLA EL BALON CON LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO POR LO TANTO EL ELEMENTO NINO QUEDA TOTALMENTE QUIETO.
				4	CONDUCCION	SUPERFICIES DE CONTACTO	RECONOCE LAS DIFERENTES PARTES DEL PIE CON LAS CUALES PUEDE REALIZAR EL TRANSPORTE DEL BALON
						VISION PERIFERICA	MANTIENE UNA BUENA POSTURA SIEMPRE CON SU CABEZA LEVANTADA PERO SIN DEJAR DE MIRAR EL BALON.
						CONTROL CONSTANTE	REALIZA TOQUE A EL BALON DE MANERA COORDINADA Y CON LA SUFICIENTE FUERZA PARA EL TRASPORTE DE ESTE
				5	DRIBLING	FINTA	EL DEPORTISTA CREA GESTOS DE ENGAÑO CORPORAL REALIZANDO MOVIMIENTOS RAPIDOS EXPLOSIVOS.
						CREATIVIDAD	EL NIÑO TIENE CREATIVIDAD PARA REALIZAR MOVIMIENTOS DE ENGAÑO A EL RIVAL
						SIMPLE	Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón.
						COMPUESTO	Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	origen	el niño conoce la historia del deporte futbol de salas donde nacio y como fue creado.
						fucsia en colombia	el niño conoce como llego el deporte a colombia y cuales son sus maximos exponentes .
						EVOLUCION	CONOCE LA EVOLUCION DE DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON HASTA LA FECHA POR MEDIO DE HERRAMIENTAS TECNOLOGICAS
				2	REGLAMENTACION	balon	el niño conoce el elemento fundamental para la practica del futbol de salon teoricamente sus dimensiones, material.
						reglas de juego	el niño tiene conocimiento del reglamento basico del futbol de salon actualizado a la fecha.
						indumentaria deportiva	el deportista utiliza la indumentaria adecuada para la practica del futbol de salon.
						medidas de campo	el niño reconoce las dimensiones del campo y cada uno de los espacios ubicados en este, puntos, lineas porterias etc.
						numeros de jugadores	el deportista reconoce cuantos jugadores deben estar en el campo en una situacion real de juego, como tambien reconoce roles y ubicacion .
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	escenarios	el deportista mantiene aseado y en buen estado los escenarios deportivos donde se realiza el futbol de salon.
						materiales deportivos	el niño cuida y mantiene en buen estado los materiales propios del deporte y de cada sesion de clase.
						uniformidad	el deportista porta el uniforme limpio y siempre mantiene una buena presentacion personal.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	respeto	se fortalece el respeto por los compañeros, por el formador mantenendo siempre los buenos modales y la cara convivencia en cada sesion de entrenamiento.
						amistad	los deportistas fortalecen los lasos de amistad por medio de la colaboracion y sesiones de entrenamiento.
						responsabilidad	los deportistas muestran responsabilidad en cada entrenamiento siendo puntuales en la hora de inicio y final de cada sesion, utilizando las normas de bioseguridad etc,
						igualdad	los niños comprenden que cada ser es diferente y que no importa color de piel, estrato social o religion mantienen el respeto por cada persona.
						solidaridad	el niño comprende el valor de ayuda y colabora a sus compañeros .
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DEL RESPETO POR SU PROPIO CUERPO Y EL DE SUS COMPAÑEROS, A TRAVÉS DEL CUIDADO PERSONAL Y LA HIGIENE.
						ALIMENTACIÓN	EXPLICAR QUE UNA BUENA ALIMENTACION E HIDRATACION MEJORA LA SALUD Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.
						PRESENTACION PERSONAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DE LA PRACTICA DEL DEPORTE, COMO MEDIO QUE PERMITE MANTENER UN ESTADO OPTIMO DE SALUD.
						DESCANSO Y SUEÑO	EXPLICAR LA IMPORTANCIA A NIVEL ANÉMICO QUE TIENE CONSIGO EL PRACTICAR DEPORTE Y COMO ESTE INFLUYE EN SU ASPECTO EMOCIONAL , TENIENDO EN CUENTA EL DESCANSO Y RECUPERACION QUE EL SUEÑO PROPORCIONA
						EJERCICIO FISICO	EXPLICAR LAS POSIBLES PROBLEMÁTICAS QUE SE PUEDEN PRESENTAR CUANDO NO SE REALIZA ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA Y COMO ESTA AFECTA NUESTRO BIENESTAR.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	INCULCAR Y REFLEJAR ACTITUD POSITIVA EN CADA SESION DE CLASE, TERMINAR CON UNA AUTO REFLEXION CADA SESION DE CLASE
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	MEJORA Y DEMUESTRA ESFUERZO EN CADA SESION DE CLASE CON RESPONSABILIDAD Y RESPETO HACIA SU TRABAJO Y EL DE EL PROFESOR.
						OBJETIVOS DEPORTIVOS	SE PLANTEA OBJETIVOS Y METAS CLARAS QUE LOGRARA AFRONTAR Y SUPERAR EN EL DESARROLLO DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	INCULCAR EN EL NIÑO LA RELEVANCIA DE PRESTAR ATENCIÓN A LOS ASPECTOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS QUE SE DAN DENTRO DE LA SESIÓN DE CLASE.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	RECALCAR LOS PROCESOS DE CONVIVENCIA DURANTE LAS SESIONES DE CLASE A TRAVÉS DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS, CON SITUACIONES QUE ESTIMULEN AL NIÑO A TENER LA CAPACIDAD ATENCIONAL CENTRADA EN LA DINÁMICA DEL MOMENTO Y EL SABER ESTAR Y SER DENTRO DE CADA SESION DE ENTRENAMIENTO
						TOMA DE DECISIONES	TIENE LA INICIATIVA DE TOMA DE DECISIONES Y ASUME RESPONSABILIDAD POR LAS MISMAS
						ADQUISICION DE ROLES	ASUME LIDERAZGO Y ROLES EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRE DEPORTIVOS	GENERAR ESPACIOS RECREODEPORTIVOS Y JUEGOS MODIFICADOS DE FORMA QUE LOS NIÑOS SE DIVIERTAN Y TENGAN UNA ACTITUD MAS POSITIVA
						JUEGOS ACUATICOS	REALIZAR ACTIVIDADES EN ESPACIOS DIFERENTES COMO EN EL AGUA QUE PISCINA CON EL FIN DE SALVAR LO MONOTONO
						JUEGA CON TU FAMILIA	CREAR ESPACIOS DONDE EL NIÑO COMPARTA BUEN SU FAMILIA EN AMBITOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS DE CALLE	GENERAR ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS QUE FORMENTEN Y MEJOREN LA AMISTAD Y LA RELACION PERSONAL DE LOS NIÑOS.
						TEJO	PROYECTAR ALMENOS UNA CLASE DONDE LOS NIÑOS CONOZCAN EL JUEGO NACIONAL DEL TEJO Y MEJOREN DE ALGUNA MANERA SU COORDINACION OCULO MANUAL
						RANA	PROPICIAR ESTE JUEGO AUTOCTONO COMO FORMA DE MEJORAR LA CONVIVENCIA Y NO OLVIDAR DE LADO LAS COSTUMBRES DE NUESTRO PAIS.
						YERMIS	PARTICIPA DE MANERA ACTIVA Y CON BUENA ACTITUD DE TODAS LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ESPACIOS TECNOLOGICOS	PROPICIAR ESPACIOS DE ENTRETENIMIENTO A TRAVÉS DE PROYECCIÓN DE PELÍCULAS O CON LAS DIFERENTES HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS QUE BRINDEN UNA POSIBILIDAD DE DISTRACCIÓN SANA Y SE RELACIONE A SU VEZ CON EL PROCESO DEPORTIVO DEL NIÑO.
						LUDICAS Y MIMICA	GENERAR ESPACIOS RECREATIVOS DONDE LOS NIÑOS EXPRESEN OTROS TALENTOS DOMO LENGUAJE CORPORAL Y GESTUAL
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RINCH RECREATIVOS	DESARROLLAR ACTIVIDADES A TRAVÉS DE CIRCUITOS QUE INVOLUCREN TODO TIPO DE MOVIMIENTOS Y A SU VEZ GENERE EN EL NIÑO SENSACIONES POSITIVAS Y DE AGRADO.
						HABILIDADES RECREATIVAS	GENERAR EN EL NIÑO AMBIENTES DE ESPARCIMIENTO Y MOVIMIENTO A TRAVÉS DE CIRCUITOS DE JUEGO.
						CIRCUITO HABILIDADES TECNICAS	PARTICIPA DE LAS ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR EL ENTRENADOR FOMENTANDO LA COMPETENCIA Y DESARROLLANDO LAS HABILIDADES PERSONALES DE CADA NIÑO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	POLIMOTORAS	GENERAR ESPACIOS RECREATIVOS POLIMOTORAS MANCOMUNADAMENTE CON LAS DEMAS ESCUELAS DE FORMACION DEL MUNICIPIO.
						ENCUENTROS DEPORTIVOS	PARTICIPA DE CADA EVENTO DEPORTIVO O INTERCAMBIO CON LAS DEMAS ESCUELAS DE FORMACION
						CELEBRACIONES FECHAS ESPECIALES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE TODAS LAS CELEBRACIONES TRADICIONALES PROPUESTAS POR EL ENTE ADMINISTRATIVO O MUNICIPIOS, OFICINAS DED DEPORTES ETC

FECHA DE ENTREGA	FEBRERO
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	CRISTIAN JAVIER VASQUEZ GUAQUETA
MUNICIPIO	GRANADA CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	el niño tiene la capacidad de coordinar movimientos de partes del cuerpo involucrando elementos y movimientos asilados para formar un solo
						RITMO	el niño tiene la capacidad de reproducir regular o periodica de una estructura ordenada de movimiento, que tiene una previa
						EQUILIBRIO	el niño tiene Capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de los movimientos propios del futsal.
						ORIENTACION	estimular en el niño la Capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
						DIFERENCIACION	el niño tiene la Capacidad de realizar movimientos finos y graduados, teniendo en cuenta los parámetros dinámicos,
						REACCIÓN	estimular en el niño la capacidad de ofertar acciones motrices oportunas y preparatorias, en respuesta a estímulos del medio
						ADAPTACIÓN	el niño tenera la capacidad de asimilar ante nuevas situaciones, que representan un ajuste de los
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	el niño realiza sus capacidades motrices de forma ritmica y coordinativa.
						CORRER	maneja una buena tecnica en los movimientos y ahorra energia en cada uno de ellos.
						SALTAR	refuerza su potencia del tren inferios y logra mejorar la capacidad de base
						ATRAPAR	tiene la capacidad de recibir y atrapar mostrando buenos reflejos viso manuales y viso pedicos
						RODAR	fortalece sus capacidades motrices gracias a las diferentes actividades recreodeportivas.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	maxima	estimular en el niño la capacidad de realizar movimientos de muy poca velocidad, pero que adquieren un esfuerzo de resistencia de peso.
						explosiva	el niño reconoce la capacidad que tiene su cuerpo y sus musculos de realizar movimientos veloces con pequeñas cargas.
						resistencia	estimular en el niño la capacidad que tiene el musculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo
				2	RESISTENCIA	aerobica	el niño comprende la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un periodo de tiempo prolongado.
						anaerobica	explorar en el niño la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible.
				3	VELOCIDAD	reaccion	el niño tiene la capacidad de responder con movimientos a estimulos externos de manera rapida y en el menor tiempo posible.
						gestual	estimular en el niño la capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
						desplazamiento	estimular en el niño la capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	dinamica	el niño comprende la maxima amplitud de las articulaciones, incluyendo desplazamientos de una o varias partes del cuerpo.
						estatica	explora su flexibilidad de manera estatica buscando adoptar pocisiones, mantener un estiramiento durante varios segundos.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	PAREDES	PAREDES CONSECUTIVAS ENTRE VARIOS JUGADORES TENIENDO EN CUENTA EL JUEGO EN EQUIPO Y SOLIDARIDAD DE JUEGO
						DE PRIMERA INTENSION	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES DE PRIMERA INTENSION O AUN TOQUE DANDOLE VELOCIDAD Y PRECISION.
						A RAS DE PISO	REALIZA TOQUES AL BALON CON UNO O VARIOS COMPAÑEROS TENIENDO EN CUENTA QUE EL BALON NO SE ELEVA DE LA SUPERFICIE DE JUEGO.
						A MEDIA ALTURA	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES MAS ELEVADOS A LA ALTURA DE LA CINTURA.
				2	REMATE	SUPERFICIES DE CONTACTO	EL NIÑO RECONOCE Y REALIZA EL REMATE CON LAS DIFENTES PARTES DEL CUERPO CON LAS QUE PUEDE LOGRAR UNA ANOTACION.
						DE PRIMERA INTENSION	EJECUTA REMATES SIN DETENER EL BALON O CON EL BALON EN MOVIMIENTO
						VOLEA	TIENE LA CAPACIDAD DE REMATAR A LA PORTERIA CUANDO EL BALON ESTE EN EL AIRE.
				3	CONTROL	ESTATICO	EL DEPOSTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE DETENER EL BALON SIEMPRE Y CUNDO ESTE EN UNA POCISION ESTATICA PARA FACILITAR EL MOVIMIENTO
						DIRIGIDO	REALIZA UN CONTROL EL CONTROL DEL BALON BUSCANDO UN MIVIMIENTO POSTERIOR EL BALOS SIGUE EN MOVIMIENTO.
						PARADA	EL NIÑO DETIENE POR COMPLETO EL BALON LOGRANDO LA POSECION DE ESTE Y MANEJO COMPLETO DEL ELEMENTO
						SEMIPARADA	EL NIÑO CONTROLA EL BALON CON LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO POR LO TANTO EL ELEMENTO MNO QUEDA TOTALMENTE QUIETO.
				4	CONDUCCION	SUPERFICIES DE CONTACTO	RECONOCE LAS DIFERENTES PARTES DEL PIE CON LAS CUALES PUEDE REALIZAR EL TRANSPORTE DEL BALÓN
						VISION PERIFERICA	MANTIENE UNA BUENA POSTURA SIEMPRE CON SU CABEZA LEVANTADA PERO SIN DEJAR DE MIRAR EL BALON.
						CONTROL CONSTANTE	RELIZA TOQUE A EL BALON DE MANERA COORDINADA Y CON LA SUFICIENTE FUERZA PARA EL TRASPORTE DE ESTE
				5	DRIBLING	FINTA	EL DEPORTISTA CREA GESTOS DE ENGAÑO CORPORAL REALIZANDO MOVIMIENTOS RAPIDOS EXPLOSIVOS.
						CREATIVIDAD	EL NIÑO TIENE CREATIVIDAD PARA REALIZAR MOVIMIENTOS DE ENGAÑO E EL RIVAL
						SIMPLE	Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón.
						COMPUESTO	Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	origen	el niño conoce la historia del deporte futbol de salon donde nacio y como fue creado.
						inicios en colombia	el niño conoce como llego el deporte a colombia y cuales son sus maximos exponentes .
						EVOLUCION	CONOCE LA EVOLUCION DE DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON HASTA LA FECHA POR MEDIO DE HERRAMIENTAS TECNOLOGICAS
				2	REGLAMENTACION	balon	el niño conoce el elemento fundamental para la practica del futbol de salon teoricamente sus dimensiones, material.
						reglas de juego	el niño tiene conocimiento del reglamento basico del futbol de salon actualizado a la fecha.
						indumentaria deportiva	el deportista utiliza la indumentaria adecuada para la practica del futbol de salon.
						medidas de campo	el niño reconoce las dimensiones del campo y cada uno de los espacios ubicados en este, puntos, lineas porterias etc.
						numeros de jugadores	el niño reconoce las dimensiones del campo y cada uno de los espacios ubicados en este, puntos, lineas porterias etc.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	escenarios	el deportista mantiene aseado y en buen estado los escenarios deportivos donde se realiza el futbol de salon.
						materiales deportivos	el niño cuida y mantiene en buen estado los materiales propios del deporte y de cada sesion de clase.
						uniformidad	el deportista porta el uniforme limpio y siempre mantiene una buena presentacion personal.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**respeto**	se fortalece el respeto por los compañeros, por el formador manteniendo siempre los buenos modales y la sana convivencia en cada sesion de entrenamiento.
						amistad	los deportistas fortalecen los lasos de amistad por medio de la colaboracion y sesiones de entrenamiento.
						responsabilidad	los deportistas muestran responsabilidad en cada entrenamiento siendo puntuales en la hora de inicio y final de cada sesion, utilizando las normas de bioseguridad etc,
						igualdad	los niños comprenden que cada ser es diferente y que no importa color de piel, estrato social o religion mantienen el respeto por cada persona.
						solidaridad	el niño comprende el valor de ayuda y colabora a sus compañeros .
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DEL RESPETO POR SU PROPIO CUERPO Y EL DE SUS COMPAÑEROS , A TRAVÉS DEL CUIDADO PERSONAL Y LA HIGIENE.
						ALIMENTACIÓN	EXPLICAR QUE UNA BUENA ALIMENTACION E HIDRATACION MEJORA LA SALUD Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.
						PRESENTACION PERSONAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DE LA PRACTICA DEL DEPORTE, COMO MEDIO QUE PERMITE MANTENER UN ESTADO OPTIMO DE SALUD.
						DESCANSO Y SUEÑO	EXPLICAR LA IMPORTANCIA A NIVEL ANÍMICO QUE TRAE CONSIGO EL PRACTICAR DEPORTE Y COMO ESTE INFLUYE EN SU ASPECTO EMOCIONAL , TENIENDO EN CUENTA EL DESCANSO Y RECUPERACION QUE EL SUEÑO PROPORCIONA
						EJERCICIO FISICO	EXPLICAR LAS POSIBLES PROBLEMÁTICAS QUE SE PUEDEN PRESENTAR CUANDO NO SE REALIZA ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA Y COMO ESTA AFECTA NUESTRO BIENESTAR.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	INCULCAR Y REFLEJAR ACTITUD POSITIVA EN CADA SESION DE CLASE, TERMINAR CON UNA AUTO REFLEXION CADA SESION DE CLASE
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	MEJORA Y DEMUESTRA ESFUERZO EN CADA SESION DE CLASE CON RESPONSABILIDAD Y RESPETO HACIA SU TRABAJO Y EL DE EL PROFESOR.
						OBJETIVOS DEPORTIVOS	SE PLANTEA OBJETIVOS Y METAS CLARAS QUE LOGRARA AFRONTAR Y SUPERAR EN EL DESARROLLO DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	INCULCAR EN EL NIÑO LA RELEVANCIA DE PRESTAR ATENCIÓN A LOS ASPECTOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS QUE SE DAN DENTRO DE LA SESIÓN DE CLASE.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	RECALCAR LOS PROCESOS DE CONVIVENCIA DURANTE LAS SESIONES DE CLASE A TRAVÉS DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS, CON SITUACIONES QUE ESTIMULEN AL NIÑO A TENER LA CAPACIDAD ATENCIONAL CENTRADA EN LA DINÁMICA DEL MOMENTO Y EL SABER ESTAR Y SER DENTRO DE CADA SESION DE ENTRENAMIENTO
						TOMA DE DECISIONES	TIENE LA INICIATIVA DE TOMA DE DECISIONES Y ASUME RESPONSABILIDAD POR LAS MISMAS
						ADQUISICION DE ROLES	ASUME LIDERAZGO Y ROLES EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRE DEPORTIVOS	GENERAR ESPACIOS RECREODEPORTIVOS Y JUEGOS MODIFICADOS DE FORMA QUE LOS NIÑOS DE DIVIERTAN Y TENGAN UNA ACTITUD MAS POSITIVA
						JUEGOS ACUATICOS	REALIZAR ACTIVIDADES EN ESPACIOS DIFERENTES COMO EN EL AGUA O LA PISCINA CON EL FIN DE SALIR DE LO MONOTONO
						JUEGA CON TU FAMILIA	CREAR ESPACIOS DONDE EL NIÑO COMPARTA BCON SU FAMILIA EN AMBITOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS DE CALLE	GENERAR ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS QUE FOEMNTEN Y MEJOREN LA AMITAD Y LA RELACION PERSONAL DE LOS NIÑOS.
						TEJO	PROYECTAR AL MENOS UNA CLASE DONDE LOS NIÑOS CONOZCAN EL JUEGO NACIONAL DEL TEJO Y MEJOREN DE ALGUNA MANERA SU COORDINACION OCULO MMANUAL
						RANA	PROPICIAR ESTE JUEGO AUTOCTONO COMO FORMA DE MEJORAR LA CONVIVENCIA Y NO DEJAR DE LADO LAS COSTUMBRES DE NUESTRO PAIS.
						YERMIS	PARTICIPA DE MANERA ACTIVA Y CON BUENA ACTITUD DE TODAS LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ESPACIOS TECNOLOGICOS	PROPICIAR ESPACIOS DE ENTRETENIMIENTO A TRAVÉS DE PROYECCIÓN DE PELÍCULAS O CON LAS DIFERENTES HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS QUE BRINDEN UNA POSIBILIDAD DE DISTRACCIÓN SANA Y SE RELACIONE A SU VEZ CON EL PROCESO DEPORTIVO DEL NIÑO.
						LUDICAS Y MIMICA	GENERAR ESPACIOS RECREATIVOS DONDE LOS NIOÑOS EXPRESEN OTROS TALENTOS DCIMO LENGUAJE CORPORAL Y GESTUAL.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	MACH RECREATIVOS	DESARROLLAR ACTIVIDADES A TRAVÉS DE CIRCUITOS QUE INVOLUCREN TODO TIPO DE MOVIMIENTOS Y A SU VEZ GENERE EN EL NIÑO SENSACIONES POSITIVAS Y DE AGRADO
						HABILIDADES RECREATIVAS	GENERAR EN EL NIÑO AMBIENTES DE ESPARCIMIENTO Y MOVIMIENTO A TRAVÉS DE CIRCUITOS DE JUEGO.
						CIRCUITO HABILIDADES TECNICAS	PARTICIPA DE LAS ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR EL ENTRENADOR FOMENTANDO LA COMPETENCIA Y DEMOSTRANDO LAS HABILIDADES PERSONALES DE CADA NIÑO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	POLIMOTORES	GENERAR ESPACIOS RECREATIVOS POLIMOTORES MANCOMUNADAMENTE CON LAS DEMÁS ESCUELAS DE FORMACION DEL MUNICIPIO.
						ENCUENTROS DEPORTIVOS	PARTICIPA DE CADA EVENTO DEPORTIVO O INTERCAMBIO CON LAS DEMAS ESCUELAS DE FORMACION
						CELEBRACIONES FECHAS ESPECIALES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE TODAS LAS CELEBRACIONES TRADICIONALES PROPUESTAS POR NEL ENTE ADMINISTRATIVO O MUNICIPIOS , OFICINAS DED DEPORTES ETC.

FECHA DE ENTREGA	FEBRERO
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	CRISTIAN JAVIER VASQUEZ GUAQUETA
MUNICIPIO	GRANADA CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUTBOL DE SALON	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	[illegible] cuerpo involucrando elementos y movimientos asilados para formar un solo
						RITMO	[illegible] estructura ordenada de movimiento, que tiene una previa
						EQUILIBRIO	el niño tiene Capacidad de mantener o recuperar la posición del
						ORIENTACION	cuerpo durante la ejecución de los movimientos propios del futsal.
						DIFERENCIACION	estimular en el niño la Capacidad de determinar la posición y los
						REACCIÓN	movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
						ADAPTACIÓN	[illegible] situaciones, que representan un ajuste de los
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	el niño realiza sus capacidades motrices de forma rítmica y coordinativa.
						CORRER	maneja una buena tecnica en los movimientos y ahorra energia en cada uno de ellos.
						SALTAR	refuerza su potencia del tren inferios y logra mejorar la capacidad de base
						ATRAPAR	tiene la capacidad de recibir y atrapar mostrando buenos reflejos viso manuales y viso pedicos
						RODAR	fortalece sus capacidades motrices gracias a las diferentes actividades recreodeportivas.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	maxima	estimular en el niño la capacidad de realizar movimientos de muy poca velocidad, pero que adquieren un esfuerzo de resistencia de peso.
						explosiva	el niño reconoce la capacidad que tiene su cuerpo y sus musculos de realizar movimientos veloces con pequeñas cargas.
						resistencia	estimular en el niño la capacidad que tiene el musculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo
				2	RESISTENCIA	aerobica	el niño comprende la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un periodo de tiempo prolongado
						anaerobica	explorar en el niño la capacidad que tiene su organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible.
				3	VELOCIDAD	reaccion	el niño tiene la capacidad de responder con movimientos a estimulos externos de manera rapida y en el menor tiempo posible.
						gestual	estimular en el niño la capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
						desplazamiento	estimular en el niño la capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	dinamica	el niño comprende la maxima amplitud de las articulaciones, incluyendo desplazamientos de una o varias partes del cuerpo.
						estatica	explora su flexibilidad de manera estatica buscando adoptar posiciones, mantener un estiramiento durante varios segundos.
		TECNICO	ESTRATEGIA	1	PASE	PAREDES	PAREDES CONSECUTIVAS ENTRE VARIOS JUGADORES TENIENDO EN CUENTA EL JUEGO EN EQUIPO Y SOLIDARIDAD DE JUEGO
						DE PRIMERA INTENSION	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES DE PRIMERA INTENSION O AUN TOQUE DANDOLE VELOCIDAD Y PRECISION.
						A RAS DE PISO	REALIZA TOQUES AL BALON CON UNO O VARIOS COMPAÑEROS TENIENDO EN CUENTA QUE EL BALON NO SE ELEVA DE LA SUPERFICIE DE JUEGO.
						A MEDIA ALTURA	EL NIÑO TIENE LA CAPACIDAD DE REALIZAR PASES MAS ELEVADOS A LA ALTURA DE LA CINTURA.
				2	REMATE	SUPERFICIES DE CONTACTO	EL NIÑO RECONOCE Y REALIZA EL REMATE CON LAS DIFENTES PARTES DEL CUERPO CON LAS QUE PUEDE LOGRAR UNA ANOTACION.
						DE PRIMERA INTENSION	EJECUTA REMATES SIN DETENER EL BALON O CON EL BALON EN MOVIMIENTO
						VOLEA	TIENE LA CAPACIDAD DE REMATAR A LA PORTERIA CUANDO EL BALON ESTE EN EL AIRE.
				3	CONTROL	ESTATICO	EL DEPOSTISTA TIENE LA CAPACIDAD DE DETENER EL BALÓN SIEMPRE Y CUNDO ESTE EN UNA POCISION ESTATICA PARA FACILITAR EL MOVIMIENTO
						DIRIGIDO	REALIZA UN CONTROL EL CONTROL DEL BALON BUSCANDO UN MIVIMIENTO POSTERIOR EL BALOS SIGUE EN MOVIMIENTO.
						PARADA	EL NIÑO DETIENE POR COMPLETO EL BALON LOGRANDO LA POSECION DE ESTE Y MANEJO COMPLETO DEL ELEMENTO
						SEMIPARADA	EL NIÑO CONTROLA EL BALON CON LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO POR LO TANTO EL ELEMENTO MNO QUEDA TOTALMENTE QUIETO.
				4	CONDUCCION	SUPERFICIES DE CONTACTO	RECONOCE LAS DIFERENTES PARTES DEL PIE CON LAS CUALES PUEDE REALIZAR EL TRANSPORTE DEL BALON
						VISION PERIFERICA	MANTIENE UNA BUENA POSTURA SIEMPRE CON SU CABEZA LEVANTADA PERO SIN DEJAR DE MIRAR EL BALON.
						CONTROL CONSTANTE	RELIZA TOQUE A EL BALON DE MANERA COORDINADA Y CON LA SUFICIENTE FUERZA PARA EL TRASPORTE DE ESTE
				5	DRIBLING	FINTA	EL DEPORTISTA CREA GESTOS DE ENGAÑO CORPORAL REALIZANDO MOVIMIENTOS RAPIDOS EXPLOSIVOS.
						CREATIVIDAD	EL NIÑO TIENE CREATIVIDAD PARA REALIZAR MOVIMIENTOS DE ENGAÑO E EL RIVAL
						SIMPLE	Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón.
						COMPUESTO	Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.
		TACTICO		1	MOVILIDAD	OCUPACION DE ESPACIO	EL DEPORTISTA ANALIZA Y TOMA DECISIONES DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO BUSCANDO OCUPAR LOS ESPACIOS LIBRES TENIENDO EN CUENTA EL ROL DEFENSIVO Y OFENSIVO
						APOYOS	EL DEPORTISTA COLABORA EN EL ATQUE Y DEFENSA SEGÚN LA SITUACION DEL JUEGO MOSTRANDOSE Y TENIENDO UNA MOVILIDAD CONSTANTE PARA GENERAR ESPACIOS Y APOYOS.
						DESMARQUES	EL DEPORTISTA COMBINA MOVIMIENTOS DE ENGAÑOS COMO FINTAS, AMAGUES Y VELOCIDAD DE REACCION PARA SUPERAR ALOS RIVALES Y GENERAR JUEGO OFENSIVO
				2	SISTEMA	DEFENSIVO	EL DEPORTISTA CONOCE Y PONE EN PRACTICA LOS PRINCIPIOS DEFENSIVOS PROPIOS DEL DEPORTE
						OFENSIVO	EL DEPORTISTA CONOCE Y PONE EN PRACTICA LOS PRINCIPIOS OFENSIVOS PROPIOS DEL DEPORTE
				3	MARCAJE	COLOCACION	El defensor debe ocupar un lugar en el campo, en cualquier momento del juego, donde tenga la máxima posibilidad de interceptar el balón o cerrar el posible avance del [illegible]
						ANTICIPO	el defensor tiene la capacidad de reaccionar a sistuaciones de juego buscando superar a el adversario realizando un movimiento de anticipo frente a su adversario.
						PERFILACION	el defensor debe saber la pocision correcta en la cual sus pies deben estar, esto con el fin de no dejar pasar a su adversario o hacer retroceder el balon, busca detener un avance y organizar el equipo defensivamente.
						POSICIONES DE MARCA	La posición del deportista es un requisito básico que consiste en mantener las rodillas en semi flexión, el centro de gravedad bajo, los pies un poco separados y un perfil de marca. A partir de este momento se está en posibilidades de recuperar un balón con sorpresa y efectividad.
						RELEVOS	el defensor presta ayuda rapida y eficaz a su compañero buscando detener el avance o ataque del rival, este se debe hacer de una forma ordenada y con mucha capacidad de concentracion,
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	origen	el niño conoce la historia del deporte futbol de salon donde nacio y como fue creado.
						inicios en colombia	el niño conoce como llego el deporte a colombia y cuales son sus maximos exponentes .
						EVOLUCION	CONOCE LA EVOLUCION DE DEPORTE DEL FUTBOL DE SALON HASTA LA FECHA POR MEDIO DE HERRAMIENTAS TECNOLOGICAS
				2	REGLAMENTACION	balon	el niño conoce la historia del deporte futbol de salon donde nacio y como fue creado.
						reglas de juego	el niño tiene conocimiento del reglamento basico del futbol de salon actualizado a la fecha.
						indumentaria deportiva	el deportista utiliza la indumentaria adecuada para la practica del futbol de salon.
						medidas de campo	el niño reconoce las dimensiones del campo y cada uno de los espacios ubicados en este, puntos, lineas porterias etc.
						numeros de jugadores	el niño reconoce las dimensiones del campo y cada uno de los espacios ubicados en este, puntos, lineas porterias etc.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	escenarios	el deportista mantiene aseado y en buen estado los escenarios deportivos donde se realiza el futbol de salon.
						materiales deportivos	el niño cuida y mantiene en buen estado los materiales propios del deporte y de cada sesion de clase.
						uniformidad	el deportista porta el uniforme limpio y siempre mantiene una buena presentacion personal.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	**respeto**	se fortalece el respeto por los compañeros, por el formador manteniendo siempre los buenos modales y la sana convivencia en cada sesion de entrenamiento.
						amistad	los deportistas fortalecen los lasos de amistad por medio de la colaboracion y sesiones de entrenamiento.
						responsabilidad	los deportistas muestran responsabilidad en cada entrenamiento siendo puntuales en la hora de inicio y final de cada sesion, utilizando las normas de bioseguridad etc,
						igualdad	los niños comprenden que cada ser es diferente y que no importa color de piel, estrato social o religion mantienen el respeto por cada persona.
						solidaridad	el niño comprende el valor de ayuda y colabora a sus compañeros .
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DEL RESPETO POR SU PROPIO CUERPO Y EL DE SUS COMPAÑEROS , A TRAVÉS DEL CUIDADO PERSONAL Y LA HIGIENE.
						ALIMENTACIÓN	EXPLICAR QUE UNA BUENA ALIMENTACION E HIDRATACION MEJORA LA SALUD Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.
						PRESENTACION PERSONAL	EXPLICAR LA IMPORTANCIA DE LA PRACTICA DEL DEPORTE, COMO MEDIO QUE PERMITE MANTENER UN ESTADO OPTIMO DE SALUD.
						DESCANSO Y SUEÑO	EXPLICAR LA IMPORTANCIA A NIVEL ANÍMICO QUE TRAE CONSIGO EL PRACTICAR DEPORTE Y COMO ESTE INFLUYE EN SU ASPECTO EMOCIONAL , TENIENDO EN CUENTA EL DESCANSO Y RECUPERACION QUE EL SUEÑO PROPORCIONA
						EJERCICIO FISICO	EXPLICAR LAS POSIBLES PROBLEMÁTICAS QUE SE PUEDEN PRESENTAR CUANDO NO SE REALIZA ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA O DEPORTIVA Y COMO ESTA AFECTA NUESTRO BIENESTAR.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	INCLUCAR Y REFLEJAR ACTITUD POSITIVA EN CADA SESION DE CLASE, TERMINAR CON UNA AUTO REFLEXION CADA SESION DE CLASE
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	MEJORA Y DEMUESTRA ESFUERZO EN CADA SESION DE CLASE CON RESPONSABILIDAD Y RESPETO HACIA SU TRABAJO Y EL DE EL PROFESOR.
						OBJETIVOS DEPORTIVOS	SE PLANTEA OBJETIVOS Y METAS CLARAS QUE LOGRABA AFRONTAR Y SUPERAR EN EL DESARROLLO DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.
				4	INTELEGENCIA EMOCONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	VINCULAR EN EL NIÑO LA RELEVANCIA DE PRESTAR ATENCIÓN A LOS ASPECTOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS QUE SE DAN DENTRO DE LA SESIÓN DE CLASE.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	RECALCAR LOS PROCESOS DE CONVIVENCIA DURANTE LAS SESIONES DE CLASE A TRAVÉS DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS, CON SITUACIONES QUE ESTIMULEN AL NIÑO A TENER LA CAPACIDAD ATENCIONAL CENTRADA EN LA DINÁMICA DEL MOMENTO Y EL SABER ESTAR Y SER DENTRO DE CADA SESION DE ENTRENAMIENTO
						TOMA DE DECISIONES	TIENE LA INICIATIVA DE TOMA DE DECISIONES Y ASUME RESPONSABILIDAD POR LAS MISMAS
						ADQUISICION DE ROLES	ASUME LIDERAZGO Y ROLES EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PRE DEPORTIVOS	GENERAR ESPACIOS RECREODEPORTIVOS Y JUEGOS MODIFICADOS DE FORMA QUE LOS NIÑOS SE DIVIERTAN Y TENGAN UNA ACTITUD MAS POSITIVA
						JUEGOS ACUATICOS	REALIZAR ACTIVIDADES EN ESPACIOS DIFERENTES COMO EN EL AGUA O LA PISCINA CON EL FIN DE SALIR DE LO MONOTONO
						JUEGA CON TU FAMILIA	CREAR ESPACIOS DONDE EL NIÑO COMPARTA BCON SU FAMILIA EN AMBITOS DEPORTIVOS Y RECREATIVOS
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS DE CALLE	GENERAR ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS QUE FOEMNTEN Y MEJOREN LA AMTAD Y LA RELACION PERSONAL DE LOS NIÑOS.
						TEJO	PROYECTAR AL MENOS UNA CLASE DONDE LOS NIÑOS CONOZCAN EL JUEGO NACIONAL DEL TEJO Y MEJOREN DE ALGUNA MANERA SU COORDINACION OCULO MMANUAL
						RANA	PROPICIAR ESTE JUEGO AUTOCTONO COMO FORMA DE MEJORAR LA CONVIVENCIA Y NO DEJAR DE LADO LAS COSTUMBRES DE NUESTRO PAIS.
						YERMIS	PARTICIPA DE MANERA ACTIVA Y CON BUENA ACTITUD DE TODAS LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS POR EL ENTRENADOR
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ESPACIOS TECNOLOGICOS	PROPICIAR ESPACIOS DE ENTRETENIMIENTO A TRAVÉS DE PROYECCIÓN DE PELÍCULAS O CON LAS DIFERENTES HERRAMIENTAS TECNOLÓGICAS QUE BRINDEN UNA POSIBILIDAD DE DISTRACCIÓN SANA Y SE RELACIONE A SU VEZ CON EL PROCESO DEPORTIVO DEL NIÑO.
						LUDICAS Y MIMICA	GENERAR ESPACIOS RECREATIVOS DONDE LOS NIOÑOS EXPRESEN OTROS TALENTOS DOMO LENGUAJE CORPORAL Y GESTUAL.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	MACH RECREATIVOS	DESARROLLAR ACTIVIDADES A TRAVÉS DE CIRCUITOS QUE INVOLUCREN TODO TIPO DE MOVIMIENTOS Y A SU VEZ GENERE EN EL NIÑO SENSACIONES POSITIVAS Y DE AGRADO
						HABILIDADES RECREATIVAS	GENERAR EN EL NIÑO AMBIENTES DE ESPARCIMIENTO Y MOVIMIENTO A TRAVÉS DE CIRCUITOS DE JUEGO.
						CIRCUITO HABILIDADES TECNICAS	PARTICIPA DE LAS ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR EL ENTRENADOR FOMENTANDO LA COMPETENCIA Y DEMOSTRANDO LAS HABILIDADES PERSONALES DE CADA NIÑO
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	POLIMOTORES	GENERAR ESPACIOS RECREATIVOS POLIMOTORES MANCOMUNADAMENTE CON LAS DEMAS ESCUELAS DE FORMACION DEL MUNICIPIO.
						ENCUENTROS DEPORTIVOS	PARTICIPA DE CADA EVENTO DEPORTIVI O INTERCAMBIO CON LAS DEMAS ESCUELAS DE FORMACION
						CELEBRACIONES FECHAS ESPECIALES	PARTICIPA ACTIVAMENTE DE TODAS LAS CELEBRACIONES TRADICIONALES PROPUESTAS POR NEL ENTE ADMINISTRATIVO O MUNICIPIOS , OFICINAS DED DEPORTES ETC.

FECHA DE ENTREGA	FEBRERO
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	CRISTIAN JAVIER VASQUEZ GUAQUETA
MUNICIPIO	GRANADA CUNDINAMARCA

PLAN PEDAGOGICO ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN FUTBOL DE SALON

Presentado a: INDEPORTES CUNDINAMARCA

OFICINBA DE CULTURA, DEPORTE, RECREACION Y TURISMO

ALCALDIA DE GRANADA

CRISTIAN JAVIER VASQUEZ GUAQUETA

LICENCIADO EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.

GRANADA CUNDINAMARCA

FEBRERO de 2022

INTRODUCCIÓN

Dando inicio que la educación física y el entrenamiento deportivo tiene como principio brindar una oportunidad para desarrollar en la comunidad unas capacidades físicas y motrices, las cuales dan grandes bases para que tengan un desarrollo óptimo corporal y físico, entendiendo esto se toma como fundamentación, la utilización del juego o formas jugadas como herramientas primordiales desde el futsal, como un proceso de formación deportivo y con el cual la comunidad atiende a sus necesidades de manera significativa, sin dejar a un lado todo lo referente a lo axiológico, cognitivo, emocional y actitudinal.

Por otro lado, la escuela de futsal lo que pretende es generar en las personas participantes hábitos saludables desde el aprovechamiento del tiempo libre, mitigando así problemáticas que se reflejan en la sociedad, con el fin de mejorar su estilo de vida, su convivencia y motivar a los niños desde tempranas edades teniendo en cuenta cada una de sus características y emociones, hay que tener en cuenta que en la actualidad el método de trabajo o entrenamientos y competencias se realizara de manera paulatinamente de forma virtual y presencial esto debido a la pandemia del covid 19.

JUSTIFICACION

Este proyecto va enfocado a la creación de una escuela de formación deportiva en donde se puedan suplir todas las necesidades físico motrices de la comunidad a través del futsal, como una herramienta mediadora que facilita cambios significativos en los estilos de vida de la comunidad. Como lo dice la ley 181. “Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad”.

Como entrenador deportivo es fundamental incrementar procesos deportivos como un estilo de vida, ya que es sabido que por medio de este se fortalecen los valores, la salud, la paz y la sana convivencia entre la comunidad.

MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

Constitución Política de 1991
Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
Ley 115 del 94 o Ley General de Educación
Decreto 2845 de 1984
Decreto 2225 de 1985
Acuerdo 058 de 1991
Resolución 001909 de 1991
Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010
Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011
Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

DEFINICIÓN

Las Escuelas Deportivas es un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, para llevarle a la iniciación en la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia. Las Escuelas Deportivas podrán ser creadas por personas naturales y/o jurídicas que previamente hayan cumplido los requisitos establecidos en la Resolución Departamental, para obtener el Aval Deportivo.

El Plan Decenal del Deporte menciona que: quienes cumplan estándares de infraestructura, cuenten con un mínimo de organización, con un programa de Mínimo Vital y atiendan los lineamientos de la política, serán certificados y podrán beneficiarse de los recursos previstos para el sector. En esta actividad se deben involucrar los entes deportivos departamentales por cuanto a través de ellos se promoverá y evaluará la Certificación Municipal.

Los servicios que prestan los Entes Deportivos Municipales, se deben articular con el Sistema Deportivo Departamental de modo que sus acciones estén orientadas al logro de los objetivos y Metas del Departamento, que a su vez se inscribe en los objetivos y Metas del plan decenal el presente sector.

La certificación de que trata la legislación vigente y el plan decenal del deporte se enmarca en principios rectores del deporte formativo a saber:

- Aumentar la cobertura de la oferta de servicios mediante una política de promoción y fomento.
- Desarrollar una política de excepción para proteger y estimular a los talentos deportivos desde edades tempranas y articular esos esfuerzos con el sistema del deporte asociado del país.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Fomentar la práctica deportiva de Futbol de salón en la región de Sumapaz en vinculación directa con el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca (INDEPORTES), el cual aportara a la formación integral del deportista cundinamarqués apoyando el trabajo fundamental que se debe tener en cuenta dentro del deporte formativo.

Organizar un proceso de entrenamiento para cada una de las etapas del desarrollo del joven en el deporte del futsal en el municipio de Granada.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

•Diferenciar las etapas de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.

•Establecer en la escuela de formación deportiva los diferentes fundamentos, técnicas y tácticas del futsal

•Crear diferentes alternativas para desarrollar la práctica del futsal vinculando a toda la comunidad sin excepción.

MARCO CONCEPTUAL

CONTROL

Como su propia palabra indica, es hacerse con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior. Podemos ver diferentes tipos de control:

Parada: es el control que inmoviliza totalmente un balón raso o alto, sirviéndonos generalmente de la planta del pie. Dada la lentitud que imprime esta acción al juego, se encuentra prácticamente desterrada del mismo, salvo raras excepciones.

Semi-parada: es una acción en donde el balón no se inmoviliza totalmente realizándose con cualquier superficie de contacto del pie: interior, exterior, empeine, planta, etc., del pecho y de la cabeza.

Este gesto técnico proporciona al juego mayor velocidad y permite la orientación oportuna del balón dejándolo preparado para una acción siguiente.

CONDUCCIÓN

Es la técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego. Mediante la conducción, se progresa con el balón en los pies de un lado a otro de terreno del juego.

Una buena ejecución técnica permite conducir el esférico sin mermar la velocidad de desplazamiento, y además tener un buen campo visual para poder adoptar la mejor solución posible y, en cualquier momento, pasar, chutar, o driblar.

La finta

Ciertos movimientos o acciones realizadas por el jugador con el propósito de engañar, confundir, o distraer al adversario de la verdadera acción que se pretende hacer.

REGATE

Se utiliza para superar a uno o varios adversarios sin perder el dominio del balón. Se puede realizar sin finta previa, con un cambio de ritmo brusco, para desequilibrar al defensor y sortearlo sin que tenga tiempo para reaccionar, o bien, con finta previa, en el que el jugador que está en posesión del balón realiza el regate en función de la reacción que previamente tiene en la defensa.

REMATE

Es un golpeo que se hace con el pie al balón con la finalidad de meter gol. Se puede tirar de diferentes formas:
Punta: Se usa para chutar con la máxima potencia o para hacer vaselinas.
Interior: Se usa para ajustar más el balón al lugar que quieres que vaya, así el tiro no irá tan rápido que cuando chutas de punta.
Empeine: Se realiza con la parte anterior del pie.
Tacón: Se usa para sorprender al portero. Se debe de tirar a distancias próximas, porque si tiras de una distancia lejana no llegas.

PASE

Se puede decir que es la acción de entregar el balón a otro jugador, con la mayor precisión posible. Pueden ser cortos, medios o largos, en función de la distancia. Según su trayectoria, serán ascendentes, descendentes, parabólicos, o al ras de suelo y según su dirección: en profundidad, lateral, retrasados y en diagonal.

RECEPCIÓN

Es una acción muy utilizada durante un partido, con el objetivo de recibir el balón, controlarlo y ponerlo a su servicio para desarrollar en buenas condiciones una acción posterior. La recepción en parada es aquella en la que se consigue controlar totalmente el balón en los pies, perdiendo el componente de velocidad, pero aumentando la precisión en el manejo posterior del esférico.

ESTADO DEL ARTE

El deporte es un fenómeno social que puede ser definido desde múltiples perspectivas. La legislación deportiva en Colombia lo define como una específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales. Para el Grupo de Trabajo Interinstitucional de las Naciones Unidas sobre el Deporte para el Desarrollo y la Paz, el deporte es "toda forma de actividad física que contribuya al logro de una buena condición física, salud mental e interacción social, como los juegos, la recreación, los deportes organizados y de competencia y deportes autóctonos". El deporte posee atributos que lo convierten en un vehículo para promover el desarrollo y la paz.

En la actualidad el deporte en Granada Cundinamarca está en un gran avance tanto tecnológico como de infraestructura, en los últimos años se han consolidado recursos de espacios que sirvan a las comunidades para la materialización de actividades relacionadas con la integración, el esparcimiento, la recreación y el deporte, para el buen aprovechamiento del tiempo libre. Tal infraestructura sirve para que los niños,

adolescentes y jóvenes, practiquen disciplinas deportivas a las que anteriormente no tenían acceso o que se realizaban en muy precarias condiciones, dentro de ellas el fútbol de campo y salón, voleibol, tenis, natación, patinaje, taekwondo, gimnasio y actividad física musicalizada, entre otras.

DESARROLLO TECNICO Y PEDAGOGICO

El proyecto pretende lograr el desarrollo de cada una de las etapas de entrenamiento, en las cuales se desplieguen cada una de las generalidades del niño y pueda seguir un proceso a partir del cual se cumplan los objetivos tácticos, técnicos, físicos, psicológicos y teóricos presentes en los diferentes momentos. Los objetivos mencionados bien entendidos y desarrollados permiten cumplir con las necesidades de los niños y formar de una manera positiva en el deporte y en la vida personal, social.

Es necesario que dentro de todo proceso de entrenamiento se trabaje a la par los valores personales y los aspectos colectivos que le permiten al niño comprender la importancia del trabajo con los demás, la actitud que se debe tener ante cualquier situación que se presente en situaciones de juego y entrenamiento.

Hay que tener en cuenta que en la actualidad el método de trabajo o entrenamientos y competencias se realizara de manera paulatinamente de forma virtual y presencial

esto debido a la pandemia del covid 19.

ETAPA DE INICIACIÓN

OBJETIVO

Desarrollar una base psicomotriz que le permita al niño optimizar su esquema corporal a través del futsal, utilizando como medio: rondas, juegos y formas jugadas con el fin que el niño aprenda jugando y se forma como persona.

OBJETIVO FÍSICO

Por medio de ejercicios y juegos trabajar la flexibilidad como capacidad base para el futsal.

OBJETIVO TÉCNICO Enseñar las capacidades perceptivo-motrices en los niños de 5 a 8 años

OBJETIVO TÁCTICO
Comenzar a trabajar enfocando en los roles de ataque y defensa.

COMPONENTE PSICOLÓGICO
Los niños en estas edades se caracterizan por ser egocéntricos y egoístas, se pretende realizar actividades que desarrollen los componentes de solidaridad, confianza y seguridad, mediante actividades que permitan fomentar el respeto a sí mismos y el respeto a los demás, la autoestima, se empezara a desarrollar actividades que impliquen la responsabilidad tanto con ellos mismos como con el grupo.

Unidades Temáticas

- Desarrollo psicomotor:

- Reptar, gatear, girar, trepar, rodar, caminar, marchar, trotar, correr, saltar.

- Desarrollo de capacidades físicas básicas:

- Velocidad: de reacción, de desplazamiento, aceleración, coordinación, flexibilidad.

- Desarrollo de capacidades coordinativas:

- Coordinación, equilibrio, diferenciación, atención, agilidad, ritmo, acoplamiento, orientación, reacción.

- Reconocimiento de superficies de contacto:

- Empeine, punta, bordes: interno, externo, planta del pie, muslo, pecho, cabeza.

- Familiarización con el elemento:

- Coordinación óculo manual, coordinación óculo pedica, coordinación segmentaria con objetos.

- Desarrollo de capacidades técnicas básicas

- Conducción o transporte del balón.
- Pase.
- Control.
- Control orientado.
- Dribling.
- Remate.

- Juegos pre deportivos:

- Carreras de relevos, La lleva, Congelados, Cadenita, números, balón mano, etc.

- Espacio reducido:

Ejercicios

- 1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4.
- Cuadros 2 vs 1, 3 vs 2, 4 vs 3.
- Cuadro 4 vs 2

METODOLOGÍA

La enseñanza en esta etapa de iniciación se debe centrar en las rondas, juegos y las formas jugadas, que impliquen desempeño grupal e individual, además de la importancia que los niños sientan gusto por la realización de las actividades, y se evite la rutina y la monotonía, las formas jugadas se prestan como adaptación a ejercicios de flexibilidad para que no se tornan aburridas y por lo tanto logren un grado de motivación en el niño

ETAPA DE FUNDAMENTACIÓN

OBJETIVO

Corregir técnicamente al niño en la disciplina deportiva futsal, fundamentarlo a nivel físico, técnico, táctico, psicológico y teórico de manera que se incrementen los trabajos realizados en la iniciación

OBJETIVOS FÍSICOS

Mejorar las capacidades: físicas, aeróbicas, velocidad de reacción, velocidad de desplazamiento, determinando su volumen de trabajo adecuado por semana.

OBJETIVO TÉCNICO

Mejorar las capacidades técnicas del pase,
remate, dribling en los niños.

COMPONENTE TÉCNICO

A nivel técnico se trabajan los fundamentos propios de la disciplina deportiva, elementos de pase, conducción, control, remate.

UNIDADES TEMATICAS

Fundamentos técnicos Básicos:

- **Técnica**:

- Enseñanza sistemática, graduada y progresiva
- Formas finas para el perfeccionamiento técnico
- Ejercicios de destreza con el balón
- Ejercicio de perfeccionamiento en:
- Controles
- Conducción
- Driblin
- Pase

- Remate
- Maniobras combinadas

- **Técnica de portero.**
- **Técnica defensiva.**
- Paradas / blocajes.
- Desvíos.
- Salidas.
- Despejes.
- Rechaces.

- **Técnica ofensiva.**
- Prolongaciones.
- Saques.
- Lanzamientos.
- Juego con los pies.

- **Táctica:**

Aplicación consciente de los principios de juego de carácter

- General
- Defensiva: Desarrollo de todos los conceptos tácticos defensivos trabajados en categorías anteriores
- ofensiva Desarrollo de todos los conceptos tácticos ofensivos trabajados en categorías anteriores

De espacios reducidos a nivel de práctica. Aplicación en partidos en canchas reglamentarias.

- **Condición física:**

Al agrandarse el campo Las exigencias físicas son mayores. Se acentúa la practica en:

- Entrenamiento de mantenimiento de las cualidades perceptivas (corporales, espaciales, y temporales)
- Desarrollo de la coordinación dinámica general
- Desarrollo de la velocidad de reacción
- Iniciación de la resistencia aeróbica
- Iniciación de la fuerza explosiva
- Trabajo continuo de flexibilidad
- Juegos de adaptación al fútbol en el nivel de Fundamentación.
- Juegos Reglamentados:

Capacidades coordinativas

- Orientación
- Ritmo
- Equilibrio
- Adaptación
- Cambios motrices
- Acoplamiento
- Agilidad
- Coordinación
- Movilidad

Estrategias

- Saque de centro
- Saque de puerta
- Saque libre directo
- Saque libre indirecto
- Saque de banda
- Saque de esquina
- Penalti

Formas de utilización con las superficies de contacto con el balón

- Conducción y driblin (obstáculos fijos y móviles con borde interno y externo)
- Técnicas de pase (empeine, borde interno y externo)

GENERALES	DEFENSIVOS	OFENSIVOS

1 hacer lo más fácil 2 Acompañar la jugada 3 Movilidad constante 4 Jugar a lo ancho y a lo largo 5 Visión periférica 6 Dominar la idea de bloque 7 Dominar la idea de cambio de juego 8 - Entregar y correr a un espacio	1 seguridad ante todo 2 Saber ubicarse 3 Saber retroceder 4 Marcación s sinónimo de anticipación e interceptación 5 Cooperación con el compañero eludido 6 Salir jugando 7 Jugar con el arquero	1 Abrir la cancha 2 Ganar la línea de fondo 3 Dominio del 2 x 1 4 Dominio de la pared 5 Jugar sin balón ocupando espacios 6 Hambre de gol 7 Rematar y seguir la jugada 8 - Dominio de los fundamentos técnicos	➢ Técnica de cabeceo (métodos básicos **PRINCIPIOS TACTIC**

METODOLOGÍA

La metodología por la que se debe optar dentro de esta etapa de fundamentación debe estar basada sobre los juegos, en los juegos pre deportivos teniendo en cuenta que no son los mismos porque llevan inmersos una serie de particularidades dentro del futsal, podemos empezar a trabajar los juegos tácticos menores, donde se desarrollara de igual forma el roll de ataque y el roll de defensa, en toda etapa se debe presentar el componente lúdico que nos facilita la apropiación de los gestos y el desarrollo de la clase se hace más amena y que presente el gusto por el deporte.

ETAPA DE ESPECIALIZACION

OBJETIVO

Perfeccionar los diferentes gestos técnicos de la disciplina y mejorar las cualidades físicas, tácticas, teóricas y psicológicas de acuerdo a sus características y desempeño dentro del campo asignado en una posición propia dentro de esta disciplina para conseguir un buen rendimiento en el deporte.

OBJETIVOS FÍSICOS

Incrementar el desarrollo de las cualidades físicas con miras al rendimiento deportivo de cada niño.

OBJETIVO TÉCNICO

Perfeccionar los gestos técnicos de cada individuo.

COMPONENTE TÉCNICO

A nivel técnico se trabaja los fundamentos específicos de las posiciones de juego, el perfeccionamiento de los elementos técnicos.

OBJETIVO TÁCTICO

Trabajar los principios de juego de ataque y defensa en situaciones de juego.

METODOLOGÍA

La metodología por la que se debe optar dentro de esta etapa de perfeccionamiento debe de estar basada en los juegos simplificados y correctivos, se trabajan las formas jugadas, las formas de ejercicios, se desarrolla un trabajo táctico a nivel pasivo y se efectúan partidos de entrenamiento.

MANUAL DE CONVIVENCIA DE LA ESCUELA DEPORTIVA FUTSAL

Para que la convivencia en la escuela de formación deportiva de futsal sea amena, participativa y de calidad es importante crear un reglamento de las conductas que debe tener el participante en el momento que asista a las prácticas el reglamento consta de 10 características básicas de valores adquiridos en el hogar:

- Respeto por los compañeros en el amplio sentido de la palabra, respetar culturas, género, raza, estratos sociales etc.

- Responsabilidad en el momento de realizar las actividades, en el cumplimiento de los horarios, en la participación de los eventos a realizar etc.
- Honestidad con sus compañeros en la realización de los ejercicios propuestos por el profesor y con las cosas personales y materiales.
- Amistad crear un vínculo positivo en el cual sus lasos de amistad perduren por mucho tiempo y se protejan entre los participantes.
- Amor por el deporte y sus familias ya que son los principales patrocinadores de nuestra escuela
- Lealtad con la escuela tener un sentido de pertenencia y cuidar fuertemente sus instalaciones
- Solidaridad con los compañeros en cualquier momento de adversidad dentro y fuera de la escuela
- Identidad nacional apoyar a todos nuestros deportistas colombianos y arbelaences que representen a nuestra selección Colombia y torneos internacionales.
- Tolerancia en los momentos de trabajo así evitar el estrés que se pueda producir y no tener inconvenientes que detengan los procesos.
- Compromiso para enfrentar todos los retos que se realicen en el trascurso del proyecto como eventos competencias y partidos amistosos.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Las actividades están planeadas, organizadas enfocada mente en una población infantil y juvenil para agredir su desarrollo motriz y buscar un mejoramiento.

Para realizar las actividades o entrenamientos se contará con los polideportivos del municipio de Granada.

TEST ACORDE AL GRUPO DE TRABAJO INICIACION

Se realizará por medio de diferentes test y pruebas adecuadas a la etapa de fundamentación, para ello se evaluarán elementos como:
Test de Wells: permite medir la flexibilidad y elasticidad de los músculos de la espalda baja
Test de bastón de Galton: agilidad viso- manual hacia un estímulo.
Test de tapín manos: agilidad de manos
Test de carrera 20 metros: velocidad
Pruebas creadas para evaluar los elementos técnicos.
Evaluaciones que permitan ver el desempeño según el roll.

TEST SEGÚN GRUPO DE FUNDAMENTACION

Se realizará por diferentes test y pruebas adecuadas a la etapa de fundamentación, para ello se debe evaluar elementos como:

Test de Wells

Test de Leger

Test de carrera 20 metros

Test de abdominales en un minuto

Test de salto vertical

Lanzamiento de balón medicinal

Test de fundamentos técnicos

Sistema de marca y su roll dentro de ellos

TEST Y ACTIVIDADES ACORDE AL PERFECCIONAMIENTO

Se realizará por medio de diferentes test y pruebas adecuadas a la etapa de iniciación, para ellos se evaluarán elementos como:

Test de Wells: flexibilidad de los músculos de la espalda baja, de los glúteos y de los isquiotibiales.

Pruebas que se puedan crear en donde se evalúe el manejo y el uso de la respiración, mediante formas jugadas.

Actividades que nos permitan identificar la respiración de las órdenes con la relación de los niños en cuanto a la ubicación espacio-temporal.

Actividades que permitan evaluar el desarrollo del equilibrio en todas sus manifestaciones.

Actividades que nos permitan diferenciar el roll de ataque y el roll de defensa.

Evaluación del conocimiento del campo y de las reglas básicas del juego.

CUADRO DE CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

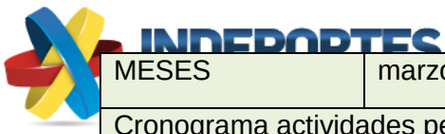
MESES		marzo				abril				mayo				junio			
Cronograma actividades iniciación																	
ACTIVID	SEMAN	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
test de Wells																	
test de bastón de Galton																	

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

test de tapín manos																
test de carrera 20 metros																
Reuniones padres de familia																
Celebración mes del niño																
Técnica de conducción																
Técnica de pase																
Técnica de control																
Situaciones reales de juego																
Fuerza																
Velocidad																
Resistencia																
Flexibilidad																
Equilibrio																
Coordinación																
Reglamento																
Juegos																
Predeportivos																

INDEPORTES

MESES	marzo				abril				mayo				junio				
Cronograma actividades fundamentación																	
ACTIVID SEMAN	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
test de wells																	
test de leger																	
test de carrera 20 metros																	
test de abdominales en un minuto																	
test de salto vertical																	
lanzamiento de balón medicinal																	
Reuniones padres de familia																	
Celebración mes del niño																	
Técnica de remate																	
Técnica dribling																	
Técnica control																	
Situaciones reales de juego																	
Fuerza																	
Velocidad																	
Resistencia																	
Flexibilidad																	
Equilibrio																	
Tést técnicos con balón																	
Coordinación																	
Reglamento																	
Juegos																	
Predeportivos																	



MESES	marzo				abril				mayo				junio			
Cronograma actividades perfeccionamiento																
ACTIVID / SEMAN	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
test de wells																
test de leger																
test de carrera 20 metros																
test de abdominales en un minuto																
test de salto vertical																
lanzamiento de balón medicinal																
Reuniones padres de familia																
Celebración mes del niño																
Técnica de remate																
Técnica dribling																
Técnica control																
Situaciones reales de juego																
Fuerza																
Velocidad																
Resistencia																
Flexibilidad																
Equilibrio																
Tést técnicos con balón																
Coordinación																
Reglamento																
Juegos																
Predeportivos																
Polimotores																

OBLIGACION # 3

Desarrolle cada una de una de las planeaciones y actividades propuestas para ejecutar en el mes de julio.

INICIACION









Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

FUNDAMENTACION





Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co





Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

ESPECIALIZACION





Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co




POLIDEPORTIVO ORLANDO RODRIGUEZ
ENVENIDOS · SAN RAIMUNDO ·

OBLIGACION # 4

Diligencie los formatos de indeportes Cundinamarca con cada uno de los datos requeridos en los mismos como son nombre, teléfono, edades, géneros, etc.

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	3			3											3
7 AÑOS	6	1		6		1									7
8 AÑOS	5	2		5		2									7
9 AÑOS	4	2		4		2									6
10 AÑOS	1	1		1		1									2
11 AÑOS	3			3											3
12 AÑOS	4	2		4		2									6
13 AÑOS	4	1		4		1									5
14 AÑOS	3	1		3		1									4
15 AÑOS	4	3		4		3									7
16 AÑOS	2			2											2
17 AÑOS															0
TOTALES	39	13		39		13									52

PLANILLAS DE ASISTENCIA

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

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	DILAN SANTIAGO PATIÑO VELASQUEZ	3242542552					0		1	1				1		1	0																	6	4	2	67%
2	SARA SOFIA REY VELASQUEZ	3143233559					1		0	1				0		0	1																	6	3	3	50%
3	NICOLAS ANDES PEÑUELA MORA	3014875835					1		1	1				1		1	1																	6	6	0	100%
4	JOHAN FELIPE VASQUEZ CAJAMARCA	3154385908					1		1	1				0		1	0																	6	4	2	67%
5	BRAYNER SMIT ROMERO CAJAMARCA	3045662477					0		1	1				1		1	0																	6	4	2	67%
6	JUAN STEVAN BARBOSA PALACIOS	3125506161					1		1	0				1		0	1																	6	4	2	67%
7	LUISA VALENTINA JIMENEZ MEDINA	3007162342					1		0	1				0		0	1																	6	3	3	50%
8	JEYNER NIKOLAS CUEVAS RODRIGUEZ	3012800529					1		1	1				0		1	1																	6	5	1	83%
9	DILAN ETSEBAN RIOS RODRIGUEZ	3138739969					1		1	1				1		1	1																	6	6	0	100%
10	DANIEL ALEJANDRO RAMIREZ VENEGAS	3213112006					0		1	0				1		1	0																	6	3	3	50%
11	IAN SAMUEL RINCON MORA	3133692259					0		1	1				1		0	1																	6	4	2	67%
12	MATIAS OTALVARO REINA	3204440209					1		0	1				1		1	1																	6	5	1	83%
13	DILAN SEBASTIAN GARZON GARCIA	3012250110					1		1	1				1		1	1																	6	6	0	100%
14	DAVID SANTIAGO JARA MORA	3194731844					1		1	0				0		1	0																	6	3	3	50%
15	EVELYN ZAMARA MORA HERNANDEZ	3122209277					1		1	1				1		1	1																	6	6	0	100%
16	JULIAN SANTIAGO VILLALOBOS RATIVA	3208622487					1		1	1				0		0	1																	6	4	2	67%
17	MANUEL SANTIAGO MARTINEZ UBAQUE	3123017884					1		0	1				1		1	1																	6	5	1	83%

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	KILLIAN STICK ROMERO CAJAMARCA	3212495512					1		1	1				1		1	1																	6	6	0	100%
2	LESLY LINDAY CHITIVA RODRIGUEZ	3222014142					1		0	1				0		0	1																	6	3	3	50%
3	EDWAR ANDREY RUIZ CARO	3202093793					1		1	1				1		1	1																	6	6	0	100%
4	JUAN JOSE PEÑALOZA ROA	3144211176					1		1	1				0		1	0																	6	4	2	67%
5	DAWYN DAVID CORREA LOPEZ	3212210026					0		1	1				1		1	0																	6	4	2	67%
6	DANIEL FELIPE CABRARA DIAZ	3209900843					1		1	0				1		0	1																	6	4	2	67%
7	NICOLL DAYANA TRUJILLO MUÑOS	3138465742					1		0	1				0		0	1																	6	3	3	50%
8	GIBRAN ELIAS CORREA LOPEZ	3124010450					1		1	1				0		1	1																	6	5	1	83%
9	JUAN ESTEBAN ROA MORENO	3219175506					1		1	1				1		1	1																	6	6	0	100%
10	BREYNER SMITH JIMENEZ MEDINA	3007162342					1		1	0				1		1	0																	6	4	2	67%
11	KAROL MARIANA PEÑA RODRIGUEZ	3223886439					1		1	1				1		0	1																	6	5	1	83%
12	FELIPE CRUZ PENAGOS	3007142622					1		0	1				1		1	1																	6	5	1	83%
13	DAVISON CAMILO MAROQUIN LOPEZ	3115955274					1		0	1				1		1	1																	6	5	1	83%
14	RONALD ARLEY PEÑALOSA SOSA	3142135817					1		0	0				0		1	0																	6	2	4	33%
15	JESSICA YINETH BERNALVILLALOBOS	3134806071					1		0	1				1		1	1																	6	5	1	83%
16	MATIAS HOMES CASTILLO	3506949395					1		1	1				0		0	1																	6	4	2	67%
17	YONIER ANDREY GARCIA VASQUEZ	3203173251					1		0	1				1		1	1																	6	5	1	83%

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

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	SERGIO ESTEVAN VELASQUEZ FIAVITOA	3138952912					1		1	0				1		1	0																	6	4	2	67%
2	NICOL DAYANA CABERA DIAZ	3209906843					1		0	1				1		0	1																	6	4	2	67%
3	KEVIN MAURICIO DE LA CUADRA JIMENEZ	3017859165					1		1	1				1		1	1																	6	6	0	100%
4	JOHAN ALEJANDRO CARO LUQUE	3108305277					1		1	1				1		1	0																	6	5	1	83%
5	SERGIO ALDEMAR NIÑO AVELLANEDA	3215143300					0		1	1				1		1	0																	6	4	2	67%
6	EVER FERLEY CORDOBA	3057927659					1		1	0				1		0	1																	6	4	2	67%
7	JHOJAN ANDRES NIÑO CAJAMARCA	3004020239					1		0	1				1		0	1																	6	4	2	67%
8	EDINSON ENRIQUE JIMENEZ	3045580534					1		1	1				0		1	0																	6	4	2	67%
9	DANNA MOYA	3203162260					1		1	1				1		1	1																	6	6	0	100%
10	JEAN CARLOS BARRAGAN BELTRAN	3142306336					1		1	0				1		1	0																	6	4	2	67%
11	JOSE ANDRES GONZALES ORJUELA	3223089407					1		1	1				1		0	1																	6	5	1	83%
12	WILDER ALFREDO RODRIGUEZ OROZCO	3113231486					1		1	1				1		1	1																	6	6	0	100%
13	YEILY VALENTINA AGUILERA ACOSTA	3134243079					1		1	1				1		1	1																	6	6	0	100%
14	KEVIN ESNEYDER SUSA RODRIGUEZ	3138739969					1		1	0				0		1	0																	6	3	3	50%
15	OSMAN GARCIA MORENO	3226481124					1		1	1				1		1	1																	6	6	0	100%
16	MARIA CAMILA MARTINEZ AVELLANEDA	3108631070					1		1	1				1		1	0																	6	5	1	83%
17	HECTOR STIVEN MARTINEZ AVELLANEDA	3223529619					1		0	1				1		1	0																	6	4	2	67%
18	KAREN XIOMARA DIAZTRUJILLO	3208532432					1		1	1				1		1	0																	6	5	1	83%

OBLIGACION # 5

Utilicé adecuadamente la imagen y las prendas representativas de la institución en convocatorias encuentros deportivos y recreativos, compartí de igual forma publicaciones de Indeportes por medios virtuales.



OBLIGACION # 6

Prepare y ejecute 18 planeaciones diarias. En estas plasmé aspectos, técnicos, tácticos y físicos, horarios, lugares y actividades a realizar dentro de cada una de las sesiones.

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

DEPORTE / MODALIDAD:	FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO:	GRANADA
NOMBRE DEL FORMADOR:	CRISTIAN JAVIER VASQUEZ GUAQUETA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2 P.M. A 4 P.M.	GRUPO		INICIACION		INICIACION	INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO		SANTA LUCIA		SANTA LUCIA	SANTA LUCIA			
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO		SANTA LUCIA		SANTA LUCIA	SANTA LUCIA			
6 P.M. A 8 P.M.	GRUPO		ESPECIALIZACION		ESPECIALIZACION	ESPECIALIZACION			
	SEDE DE TRABAJO		SANTA LUCIA		SANTA LUCIA	SANTA LUCIA			
NOMBRE MONITOR			DEYVIS HERRERA						

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**05/07/2022**	**Lugar: SANTA LUCIA**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 2 PM A 4 PM**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CRISTIAN JAVIER VASQUEZ GUAQUETA				**N° de deportistas: 17**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: sensibilizar al niño a trabajar en equipo para un mejor desarrollo de las clases
Objetivo Especifico: explora diferentes ejercicios donde el objetivo sea el trabajo en equipo
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES SILBATO PLATILLOS**
1.	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista			
3. ESTIRAMIENTO GRUPAL	Movilidad Articular	**X**	10 MIN	
4. COJIDAS	Calentamiento	**X**	10 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. TROTE CONDUCIENDO EL BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	15 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. EJERCICIOS DE ELONGACION MUSCULAR	Flexibilidad	Estatica		15 MIN	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. EJERCICIOS MODIFICANDO SU BASE DE SUSTENTACION	Equilibrio		15 MIN	
4. DESPLAZAMIENTOS CON BALON: ADELANTE, ATRÁS, DERECHA, IZQUIERDA ETC.	Orientación		15 MIN	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, PLATILLOS**
1. PASES CON COMPAÑEROS A DIFERENTES DISTACIAS	**X**		**15 MIN**	
2. JUEGO		**X**	**15 MIN**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES**
1.Estiramiento		10 MIN	EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Cristian V.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07/07/2022**	**Lugar: SANTA LUCIA**		**Municipio: GRANADA**		**Hora: 2 PM A 4 PM**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CRISTIAN JAVIER VASQUEZ GUAQUETA						**N° de deportistas: 17**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**					**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: emplea las condiciones fisicas como estrategia para desenvolver mejor en los entrenamientos									
Objetivo Especifico: trabaja ejercicios donde le ayuden a mejorar su condicion fisica									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X		
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X		
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa			

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: SILBATO Y BALONES**
1.	Introduccion a la clase			
2. LLAMAR A LISTA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. ESTIRAMIENTO GRUPAL	Movilidad Articular	**X**	5 MIN	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento	**X**	10 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS Y CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. TROTE CON BALON ELUDIENDO OBSTACULOS	Resistencia	Aerobica	**X**	15 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. RELEVOS CON BALON		Desplazamiento	**X**	15 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. CONDUCIR EL BALON CON DIFEENTES PARTES DEL PIE	Diferenciación	X	15 MIN	
6. ATRAPO AL COMPAÑERO	Reacción	X	15 MIN	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, CONOS Y PLATILLOS**
1. DRIBLING Y REMATE A PORTERIA	**X**		**15 MIN**	
2. JUEGO		**X**	**15 MIN**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES**
1.Estiramiento		10 MIN	EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Cristian V.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**08/07/2022**	**Lugar: SANTA LUCIA**		**Municipio: GRANADA**		**Hora: 2 PM A 4 PM**	**N° de sesión: 3**				**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CRISTIAN JAVIER VASQUEZ GUAQUETA						**N° de deportistas: 17**					**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**					**PERFECCIONAMIENTO**				
Objetivo General: utiliza el juego como estrategia para la toma de decisiones en los entrenamientos											
Objetivo Especifico: propone juegos para el desarrollo de los entrenamientos											
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X				
Honestidad	X	Justicia	X	Reconocimiento	X	Autodominio	X				
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa					
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES						**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: SILBATO**				
1.		Introduccion a la clase									
2. LLAMAR A LISTA		llamado a lista		**X**		5 MIN					
3. ESTIRAMIENTO GRUPAL		Movilidad Articular		**X**		5 MIN					
4. PAQUETES DE NUMEROS		Calentamiento		**X**		10 MIN					
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**				**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS**				
		Capacidad	**Manifestaciòn**								
1.		Fuerza	Maxima								
2.			Explosiva								
3. EL REY		Resistencia	Aerobica	**X**		15 MIN					
4.			Anaerobica								
5.		Velocidad	Maxima								
6.			Desplazamiento	**X**		15 MIN					
LLEVO Y TRAIGO ELEMENTOS			Reacciòn								
8.		Flexibilidad	Estatica								
9.			Dinamica								
ACTIVIDADES		**Capacidades Coordinativas**				**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS.**				
1.		Acoplamiento									
2.		Ritmo									
3. CONTROL DEL BALON EN AIRE		Equilibrio		X		15 MIN					
4. CAPTURA LA BANDERA		Orientación				15 MIN					
5.		Diferenciación									
6.		Reacción									
7.		Adaptación									
8.		Patrones Basicos de Movimiento									
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**				**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, CONOS Y PLATILLOS**				
1. REGATE CON DIECCION A PORTERIA	**X**					**15 MIN**					
2. JUEGO		**X**				**15 MIN**					
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**		**Actividad**			**MATERIALES Y RECURSO: BALONES**				
1.Estiramiento		10 MIN		EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA							
2.Retroalimentaciòn de la clase valores											
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos											
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											

FIRMA FORMADOR: Cristian V.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/07/2022**	**Lugar: SANTA LUCIA**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 2 PM A 4 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CRISTIAN JAVIER VASQUEZ GUAQUETA				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**

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

Objetivo General: estimular y explora la capacidad de toma de decisiones siendo consciente de la importancia del trabajo en equipo

Objetivo Especifico: explora con sus compañeros formas de desplazamientos y la toma de decisiones en los ejercicios

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: SILBATO Y BALONES**
1.	Introduccion a la clase			
2. LLAMAR A LISTA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. ESTIRAMIENTO GRUPAL	Movilidad Articular	**X**	5 MIN	
4. TROTE CON BALON REALIZANDO PASES	Calentamiento	**X**	10 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS Y CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. NO ME ALCANZAS		Desplazamiento	**X**	15 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. TROTO Y ME ESTIRO		Dinamica	X	15	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS.**
1.	Acoplamiento			
2. QUITO EL BALON AL COMPAÑERO	Ritmo	X	15 MIN	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. PAR O IMPAR	Diferenciación	X	15 MIN	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, CONOS Y PLATILLOS**
1.				
2. JUEGO		**X**	**30 MIN**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES**
1.Estiramiento		10 MIN	EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Cristian V.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/07/2022**	**Lugar: SANTA LUCIA**		**Municipio: GRANADA**		**Hora: 2 PM A 4 PM**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CRISTIAN JAVIER VASQUEZ GUAQUETA						**N° de deportistas: 17**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**					**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: desarrolla ejercicios donde trabaje su velocidad y su reaccion									
Objetivo Especifico: Realiza circuitos y trabajo en equipos donde el objetivo sea su velocidad y reaccion									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X		
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X		
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa			

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: SILBATO Y BALONES**
1.	Introduccion a la clase			
2. LLAMAR A LISTA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. ESTIRAMIENTO GRUPAL	Movilidad Articular	**X**	5 MIN	
4. BARCOS DE NUMEOS	Calentamiento	**X**	10 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS Y CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. ARMO LA PIRAMIDE	Resistencia	Aerobica	**X**	15 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. MICOS A SUS RAMAS		Reacciòn	**X**	1MIN5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS.**
1.	Acoplamiento			
2. NO DEJES SALIR EL BALON	Ritmo	X	15 MIN	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. CONTROLA EL BALON	Diferenciación	X	15 MIN	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, CONOS Y PLATILLOS**
1.				
2. JUEGO 1 VS 1 Y 2 VS 2		**X**	**30 MIN**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES**
1.Estiramiento		5 MIN	EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MIN	VALORES EN CLASE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Cristian V.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/07/2022**	**Lugar: SANTA LUCIA**		**Municipio: GRANADA**		**Hora: 2 PM A 4 PM**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CRISTIAN JAVIER VASQUEZ GUAQUETA						**N° de deportistas: 17**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**					**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: golpea el balon con las superficies de contacto del pie									
Objetivo Especifico: utiliza su pierna dominante para golpear el balon de la mejor manera									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: SILBATO**
1.	Introduccion a la clase			
2. LLAMAR A LISTA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. ESTIRAMIENTO GRUPAL	Movilidad Articular	**X**	5 MIN	
4. CONGELADOS	Calentamiento	**X**	10 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS Y CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. SALTOS		Explosiva	**X**	15 MIN	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. RECORRIDOS DOMINANDO EL BALON CON DIFERENTE		Reacciòn	**X**	15 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS.**
1.	Acoplamiento			
2. EL ENCERRADO	Ritmo	X	15 MIN	
3.	Equilibrio			
4. TROTE POR DIFERENTES ZONAS DEL CAMPO REMATANDO EN DIFEENTES DIRECCIONES	Orientación	X	15 MIN	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, CONOS Y PLATILLOS**
1. DRIBLING Y REMATE A PORTERIA	**X**		**15 MIN**	
2. JUEGO 3 VS 3		**X**	**15 MIN**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES**
1.Estiramiento		10 MIN	EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Cristian V.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/07/2022	**Lugar: SANTA LUCIA**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 4 PM A 6 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CRISTIAN JAVIER VASQUEZ GUAQUETA			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: realiza pases con movimientos controlando el balon

Objetivo Especifico: ejecuta pases creando una situacion de juego

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES SILBATO PLATILLOS**
1.	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. ESTIRAMIENTO GRUPAL	Movilidad Articular	**X**	5 MIN	
4. COJIDAS	Calentamiento	**X**	10 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. TROTE CONTINUO CON BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	15 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. EJERCICIOS CON BALON	Flexibilidad	Estatica		15 MIN	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. EJERCICIOS MODIFICANDO SU BASE DE SUSTENTACION	Equilibrio		15 MIN	
4. DESPLAZAMIENTOS CON BALON: ADELANTE, ATRÁS, DERECHA, IZQUIERDA ETC.	Orientación		15 MIN	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, PLATILLOS**
1. PASES A DIFERENTES DISTACIAS			**15 MIN**	
2. JUEGO			**15 MIN**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10 MIN	EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Cristian V.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07/07/2022**	**Lugar: SANTA LUCIA**		**Municipio: GRANADA**		**Hora: 4 PM A 6 PM**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CRISTIAN JAVIER VASQUEZ GUAQUETA						**N° de deportistas: 17**			**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: realiza ejercicios donde trabaja su parte fisica									
Objetivo Especifico: desarrolla ejercicios especificos trabajando su estado fisico									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES SILBATO PLATILLOS**
1.	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. ESTIRAMIENTO GRUPAL	Movilidad Articular	**X**	5 MIN	
4. CADENITA	Calentamiento	**X**	10 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. TROTE CONTINUO CON BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	15 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. EJERCICIOS CON BALON		Estatica		15 MIN	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. EL EY DE LA 21	Equilibrio		15 MIN	
4.	Orientación		15 MIN	
5.	Diferenciación			
6. DIA Y NOCHE	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, PLATILLOS**
1. PASES A DIFERENTES ALTURAS			**15 MIN**	
2. JUEGO			**15 MIN**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES**
1.Estiramiento		10 MIN	EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Cristian V.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/07/2022	**Lugar: SANTA LUCIA**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 4 PM A 6 PM**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CRISTIAN JAVIER VASQUEZ GUAQUETA			**N° de deportistas: 17**			**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: utiliza el juego como estrategia para la toma de decisiones en los entrenamientos
Objetivo Especifico: propone juegos para el desarrollo de los entrenamientos
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: SILBATO**
1.	Introduccion a la clase			
2. LLAMAR A LISTA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. ESTIRAMIENTO GRUPAL	Movilidad Articular	**X**	5 MIN	
4. PAQUETES DE NUMEROS	Calentamiento	**X**	10 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. TROTE CONTINUO CON BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	15 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. PIQUE CONDUCIENDO EL BALON		Desplazamiento	**X**	15 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. EJERCICIOS MODIFICANDO SU CENTRO DE GRAVEDAD	Equilibrio	X	15 MIN	
4.	Orientación		15 MIN	
5.	Diferenciación			
6. DIA Y NOCHE	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, CONOS Y PLATILLOS**
1. REMATE A PORTERIA	**X**		**15 MIN**	
2. JUEGO		**X**	**15 MIN**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES**
1.Estiramiento		10 MIN	EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Cristian V.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/07/2022**	**Lugar: SANTA LUCIA**		**Municipio: GRANADA**		**Hora: 4 PM A 6 PM**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CRISTIAN JAVIER VASQUEZ GUAQUETA						**N° de deportistas: 17**			**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: desarrolla ejercicios donde trabaje su velocidad y su reaccion									
Objetivo Especifico: Realiza circuitos y trabajo en equipos donde el objetivo sea su velocidad y reaccion									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: SILBATO Y BALONES**
1.	Introduccion a la clase			
2. LLAMAR A LISTA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. ESTIRAMIENTO GRUPAL	Movilidad Articular	**X**	5 MIN	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento	**X**	10 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS Y CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. TROTE CON BALON ELUDIENDO OBSTACULOS	Resistencia	Aerobica	**X**	15 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. PIQUES CORTOS CON CAMBIOS DE RITMO		Reacciòn	**X**	15 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS.**
1.	Acoplamiento			
2. EL ENCERRADO	Ritmo	X	15 MIN	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación		15 MIN	
5.	Diferenciación			
6. ATRAPO AL COMPAÑERO	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, CONOS Y PLATILLOS**
1. DRIBLING Y REMATE A PORTERIA	**X**		**15 MIN**	
2. JUEGO		**X**	**15 MIN**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES**
1.Estiramiento		10 MIN	EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Cristian V.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/07/2022**	**Lugar: SANTA LUCIA**		**Municipio: GRANADA**		**Hora: 4 PM A 6 PM**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CRISTIAN JAVIER VASQUEZ GUAQUETA						**N° de deportistas: 17**			**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: desarrolla ejercicios donde trabaje su velocidad y su reaccion									
Objetivo Especifico: Realiza circuitos y trabajo en equipos donde el objetivo sea su velocidad y reaccion									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: SILBATO Y BALONES**
1.	Introduccion a la clase			
2. LLAMAR A LISTA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. ESTIRAMIENTO GRUPAL	Movilidad Articular	**X**	5 MIN	
4. TROTE CON BALON	Calentamiento	**X**	10 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. TROTE CON BALON ELUDIENDO OBSTACULOS	Resistencia	Aerobica	**X**	15 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. PIQUES CORTOS CON CAMBIOS DE RITMO		Reacciòn	**X**	15 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS.**
1.	Acoplamiento			
2. EL ENCERRADO	Ritmo	X	15 MIN	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación		15 MIN	
5.	Diferenciación			
6. ATRAPO AL COMPAÑERO	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, CONOS Y PLATILLOS**
1. DRIBLING Y REMATE A PORTERIA	**X**		**15 MIN**	
2. JUEGO		**X**	**15 MIN**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES**
1.Estiramiento		10 MIN	EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Cristian V.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/07/2022**	**Lugar: SANTA LUCIA**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 4 PM A 6 PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CRISTIAN JAVIER VASQUEZ GUAQUETA				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: utiliza el juego en los entrenamientos como estrategia para mejorar su trabajo en equipo.

Objetivo Especifico: emplea juegos como medio para garantizar un desarrollo de las actividades

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: SILBATO**
1.	Introduccion a la clase			
2. LLAMAR A LISTA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. ESTIRAMIENTO GRUPAL	Movilidad Articular	**X**	5 MIN	
4. CONGELADOS	Calentamiento	**X**	10 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS Y CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. SALTOS		Explosiva	**X**	15 MIN	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. TRIKI		Reacciòn	**X**	15 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS.**
1.	Acoplamiento			
2. EL ENCERRADO	Ritmo	X	15 MIN	
3.	Equilibrio			
4. TROTE POR DIFERENTES ZONAS DEL CAMPO	Orientación	X	15 MIN	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, CONOS Y PLATILLOS**
1. DRIBLING Y REMATE A PORTERIA	**X**		**15 MIN**	
2. JUEGO 3 VS 3		**X**	**15 MIN**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES**
1.Estiramiento		10 MIN	EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Cristian V.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**05/07/2022**	**Lugar: SANTA LUCIA**		**Municipio: GRANADA**		**Hora: 6 PM A 8 PM**	**N° de sesión: 1**				**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CRISTIAN JAVIER VASQUEZ GUAQUETA						**N° de deportistas: 18**					**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**					**PERFECCIONAMIENTO**				**X**
Objetivo General: realiza trabajos de pases con sus compañeros mejorando la comunicación en el juego											
Objetivo Especifico: efecuta trabajois de pase realizandolos con su pierna dominate garantizando la precision.											
Objetivo Tecnico o Tactico: ejecuta pases donde se vea involucrados la precisión y el y la buena recepcion											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X				
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X				
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES SILBATO PLATILLOS**
1.	Introduccion a la clase			
2.	llamado a lista			
3. ESTIRAMIENTO GRUPAL	Movilidad Articular	**X**	10 MIN	
4. CADENITA	Calentamiento	**X**	10 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. TROTE CONTINUO CON BALON	Resistencia	Aerobica	**X**	15 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. EJERCICIOS CON BALON	Flexibilidad	Estatica	**X**	15 MIN	
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. EJERCICIOS MODIFICANDO SU BASE DE SUSTENTACION	Equilibrio	X	15 MIN	
4. DESPLAZAMIENTOS CON BALON: ADELANTE, ATRÁS, DERECHA, IZQUIERDA ETC.	Orientación	X	15 MIN	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, PLATILLOS**
1. TRABAJOS DE ESCALERA Y REMATES	**X**		**15 MIN**	
2. JUEGO		**X**	**15 MIN**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10 MIN	EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Cristian V.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**07/07/2022**	**Lugar: SANTA LUCIA**		**Municipio: GRANADA**		**Hora: 6 PM A 8 PM**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CRISTIAN JAVIER VASQUEZ GUAQUETA						**N° de deportistas: 18**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**			**X**
Objetivo General: ejecuta ejercicios donde trabaja su parte de control del balon y pases a larga distancia									
Objetivo Especifico: desarrolla ejercicios con sus compañeros donde su objetivo es realizar pases									
Objetivo Tecnico o Tactico: desarrolla variantes utilizando diferentes ejercicios enfocandose en el pase									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X		
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	X		
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa			

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: SILBATO**
1.	Introduccion a la clase			
2. LLAMAR A LISTA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. ESTIRAMIENTO GRUPAL	Movilidad Articular	**X**	5 MIN	
4. PAQUETES DE NUMEROS	Calentamiento	**X**	10 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. REALIZAR CAMBIOS DE DIECCION CONDUCIENDO EL BALON POR DIFERENTES ZONAS DEL CAMPO DE JUEGO	Resistencia	Aerobica	**X**	15 MIN	
4.		Anaerobica			
5. LA LIEBRE POR EQUIPOS	Velocidad	Maxima	**X**	15 MIN	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. REY DE LA 21	Equilibrio	X	15 MIN	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. DIA Y NOCHE	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, CONOS Y PLATILLOS**
1. MARCAS INDIVIDUALES Y CON INFERIORIDAD NUME		**X**	**15 MIN**	
2. JUEGO		**X**	**15 MIN**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES**
1.Estiramiento		10 MIN	EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Cristian V.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**08/07/2022**	**Lugar: SANTA LUCIA**		**Municipio: GRANADA**		**Hora: 6 PM A 8 PM**		**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador: CRISTIAN JAVIER VASQUEZ GUAQUETA						**N° de deportistas: 18**				**Edades: 13 A 17 AÑOS**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**						**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: realiza remates a la porteria desde diferentes distancias del campo de juego											
Objetivo Especifico: ejecuta ejercicios donde le ayuden a trabajr el remate a la porteria											
Objetivo Tecnico o Tactico: propone y desarrolla actividades enfocadas en el precisión y el remate											
VALORES SOCIALES Y PERSONALES											
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina		X		Participaciòn		X	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento				Autodominio		X	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		X		Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE											
PARTE INICIAL											
ACTIVIDADES							**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: SILBATO Y BALONES**			
1.		Introduccion a la clase									
2. LLAMAR A LISTA		llamado a lista			**X**		5 MIN				
3. ESTIRAMIENTO GRUPAL		Movilidad Articular			**X**		5 MIN				
4. TROTE CON BALON		Calentamiento			**X**		10 MIN				
PARTE CENTRAL-PARTE 1											
ACTIVIDADES		**Capacidades Fisicas**					**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS Y CONOS**			
		Capacidad	**Manifestaciòn**								
1.		Fuerza	Maxima								
2.			Explosiva								
3. TROTE CON BALON ELUDIENDO OBSTACULOS		Resistencia	Aerobica		**X**		15 MIN				
4.			Anaerobica								
5.		Velocidad	Maxima								
6. RELEVOS CON BALON			Desplazamiento		**X**		15 MIN				
7.			Reacciòn								
8.		Flexibilidad	Estatica								
9.			Dinamica								
ACTIVIDADES		**Capacidades Coordinativas**					**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS.**			
1.		Acoplamiento									
2.		Ritmo									
3.		Equilibrio									
4.		Orientación									
5. CONDUCIR EL BALON CON DIFEENTES PARTES DEL PIE		Diferenciación			X		15 MIN				
6. ATRAPO AL COMPAÑERO		Reacción			X		15 MIN				
7.		Adaptación									
8.		Patrones Basicos de Movimiento									
PARTE CENTRAL-PARTE 2											
ACTIVIDADES		**Tècnico**		**Tactico**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, CONOS Y PLATILLOS**			
1. DRIBLING Y REMATE A PORTERIA		**X**					**15 MIN**				
2. JUEGO				**X**			**15 MIN**				
3.											
4.											
PARTE FINAL											
ACTIVIDADES			**Tiempo 10 MIN**		**Actividad**			**MATERIALES Y RECURSO: BALONES**			
1.Estiramiento			10 MIN		EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA						
2.Retroalimentaciòn de la clase valores											
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos											
4. Tareas en casa y recomendaciones generales											
FIRMA FORMADOR:				Cristian V.							

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/07/2022**	**Lugar: SANTA LUCIA**	**Municipio: GRANADA**	**Hora: 6 PM A 8 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CRISTIAN JAVIER VASQUEZ GUAQUETA				**N° de deportistas: 18**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: realiza trabajos de acondicionamiento fisico donde es conciente de las actividades desarrolladas						
Objetivo Especifico: desarrolla ejercicios donde involucre su estado fisico para mejorar sus condiciones en los entrenamientos y en los partidos						
Objetivo Tecnico o Tactico:propone y desarrolla actividades donde se enfoque en su estado fisico						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: SILBATO**
1.	Introduccion a la clase			
2. LLAMAR A LISTA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. ESTIRAMIENTO GRUPAL	Movilidad Articular	**X**	5 MIN	
4. PAQUETES DE NUMEROS	Calentamiento	**X**	10 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. EL REY	Resistencia	Aerobica	**X**	15 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	**X**	15 MIN	
LLEVO Y TRAIGO ELEMENTOS		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. CONTROL DEL BALON EN AIRE	Equilibrio	X	15 MIN	
4. CAPTURA LA BANDERA	Orientación		15 MIN	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, CONOS Y PLATILLOS**
1. REGATE CON DIECCION A PORTERIA FINALIZANDO C(	**X**		**15 MIN**	
2. JUEGO 5 VS 5		**X**	**15 MIN**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES**
1.Estiramiento	10 MIN	EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

FIRMA FORMADOR: Cristian V.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/07/2022**	**Lugar: SANTA LUCIA**		**Municipio: GRANADA**		**Hora: 6 PM A 8 PM**		**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CRISTIAN JAVIER VASQUEZ GUAQUETA						**N° de deportistas: 18**				**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**			**X**
Objetivo General:desarrolla desplazamientos con balon utilizando utilizando sus dos piernas										
Objetivo Especifico: realiza trabajos alternado sus piernas llevando el balon de un lado para el otro a traves de obstaculos										
Objetivo Tecnico o Tactico: propone ejercicios donde trabaje su pierna derecha e izquierda ayudando a tener un dominio con sus dos piernas										
VALORES SOCIALES Y PERSONALES										
Respeto	**X**		Convivencia	X		Autodisciplina	X		Participaciòn	X
Honestidad	X		Justicia			Reconocimiento	X		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X		Cumplimiento	X		Juego Limpio	X		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: SILBATO Y BALONES**
1.	Introduccion a la clase			
2. LLAMAR A LISTA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. ESTIRAMIENTO GRUPAL	Movilidad Articular	**X**	5 MIN	
4. TROTE CON BALON REALIZANDO PASES	Calentamiento	**X**	10 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS Y CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. 1 A 2 O 2 A 1	Velocidad	Maxima	**X**	15 MIN	
6.		Desplazamiento			
7. REACCIONES X 3 METOS		Reacciòn	**X**	15 MIN	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS.**
1.	Acoplamiento			
2.EJERCICIOS EN INFERIORIDAD NUMERICA	Ritmo	X	15 MIN	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. PERFILACIONES EN MARCA	Diferenciación	X	15 MIN	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, CONOS Y PLATILLOS**
1.				
2. JUEGO 3 VS 3		**X**	**30 MIN**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES**
1.Estiramiento		10 MIN	EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Cristian V.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/07/2022**	**Lugar: SANTA LUCIA**		**Municipio: GRANADA**		**Hora: 6 PM A 8 PM**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: CRISTIAN JAVIER VASQUEZ GUAQUETA						**N° de deportistas: 18**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: desarrolla trabajos grupales donde le ayude a tomar deciciones en los entrenamientos									
Objetivo Especifico: desarrolla estratejias donde se utilice el trabajo en equipo									
Objetivo Tecnico o Tactico: trabaja con sus compañeros buscando estartegias favorables para el equipo									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto	**X**		Convivencia	X		Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X		Justicia			Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X		Cumplimiento	X		Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: SILBATO Y BALONES**
1.	Introduccion a la clase			
2. LLAMAR A LISTA	llamado a lista	**X**	5 MIN	
3. ESTIRAMIENTO GRUPAL	Movilidad Articular	**X**	5 MIN	
4. PONCHADOS	Calentamiento	**X**	10 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS Y CONOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2. SALTOS DE DISTANCIA		Explosiva	**X**	15 MIN	
3.	Resistencia	Aerobica			
4. PIQUES CORTOS		Anaerobica	**X**	15 MIN	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, SILBATO, PLATILLOS.**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5. CONTROLA EL BALON	Diferenciación	X	15 MIN	
6.	Reacción			
7. BALON MANO	Adaptación	X	15 MIN	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES, CONOS Y PLATILLOS**
1.				
2. JUEGO 1 VS 1 Y 2 VS 2		**X**	**30 MIN**	
3.				
4.				

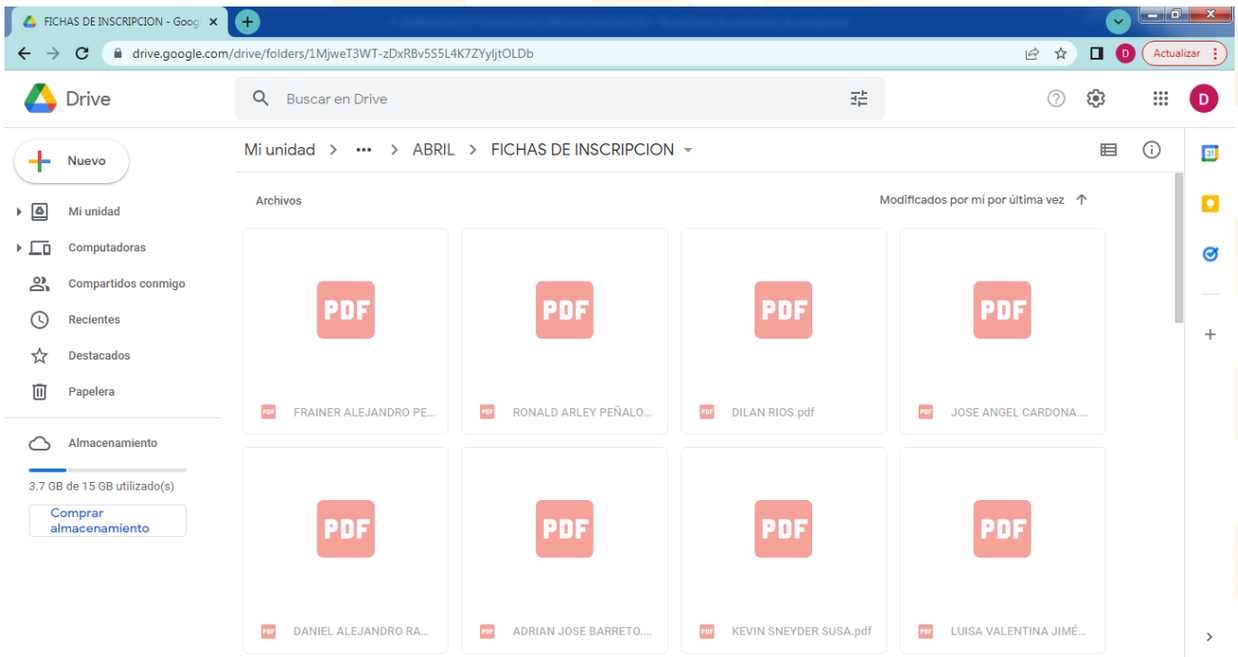
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO: BALONES**
1.Estiramiento		5 MIN	EJERCICIOS DE VUELTA A LA CALMA	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		5 MIN	VALORES EN CLASE	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Cristian V.

OBLIGACION # 7

Coordiné la recolección de datos de cada deportista interesado en participar de la escuela de formación de fútbol de salón, se espera formar un archivo de la escuela de formación de futbol de salón de granada y así mantener actualizada las plataformas digitales de deportes Cundinamarca.



OBLIGACION # 8

Prepare y ejecute planeaciones y plan mensual, almacenándolas en medio digital para mostrarlas al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JULIO**		**MUNICIPIO: GRANADA**			
LUGAR:				SANTA LUCIA		**HORARIO DE PRACTICA:** 2 P.M. A 8 P.M			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**JULIO**		**JULIO**		**JULIO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x		X		X	
			RESPONSABILIDAD	X		X		X	
			COMPAÑERISMO			X			
			JUSTICIA	X		X		X	
			COOPERACION	X		X		X	
			LEALTAD					X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X		X		X	
			OBEDIENCIA	X		X		X	
			AUTODISCIPLINA	X				X	
			PARTICIPACIÓN	X				X	
			PERSEVERANCIA			X		X	
			AUTODOMINIO			X		X	
			RECOMPENSA	X		X		X	
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X		X	
			RITMO	X				X	
			EQUILIBRIO	X		X		X	
			ORIENTACION	X		X		X	
			DIFERENCIACION	X				X	
			REACCIÓN	X		X		X	
			ADAPTACIÓN	X		X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X		X	
			VELOCIDAD			X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X		X	
			RESISTENCIA			X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X		X		X	
			REMATE	X		X		X	
			CONTROL	X		X		X	
			CONDUCCION	X		X		X	
		ELEMENTOS TACTICOS	POSICIONES	X		X			
			TRANSCCICIONES			X		X	
			DEFENSA	X		X		X	
			ATAQUE	X		X		X	
			MARCAS			X		X	
			SALIDAS					X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X			
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X		X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS	X		X		X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X		X		X	

FIRMA FORMADOR: Cristian V.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACION # 9

Ejecute batería de test durante el mes de mayo de acuerdo a lo establecido por Indeportes Cundinamarca en estas realizamos pruebas físicas y tomamos medidas antropométricas evidenciando el desarrollo físico de los deportistas y ya se están programando los nuevos test de seguimiento al deportista todo esto de acuerdo al cronograma de Indeportes.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG				ESTATURA DE PIE CMS.				ESTATURA SENTADO CMS.				PERIMETRO DE CINTURA CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1	1171214691	DILAN SANTIAGO PATIÑO VELASQUEZ	8	29		:	14,5	128		:	64	65		:	32,5	56		:	28
2	1069751840	SARA SOFIA REY VELASQUEZ	8	28		:	14	127		:	63,5	60		:	30	51		:	25,5
3	1171215401	NICOLAS ANDES PEÑUELA MORA	6	25		:	12,5	111		:	55,5	55		:	27,5	46		:	23
4	1073131882	JOHAN FELIPE VASQUEZ CAJAMARCA	6	27		:	13,5	105		:	52,5	51		:	25,5	42		:	21
5	1024528083	BRAYNER SMIT ROMERO CAJAMARCA	8	29		:	14,5	129		:	64,5	60		:	30	51		:	25,5
6	1073130842	JEYNER NIKOLAS CUEVAS RODRIGUEZ	7	31		:	15,5	131		:	65,5	63		:	31,5	61		:	30,5
7	1171213776	MATIAS OTALVARO REINA	5	25		:	12,5	123		:	61,5	59		:	29,5	50		:	25
8	1072496067	DAVID SANTIAGO JARA MORA	7	28		:	14	127		:	63,5	60		:	30	51		:	25,5
9	1116499955	IAN SAMUEL RINCON MORA	5	25		:	12,5	101		:	50,5	54		:	27	45		:	22,5
10	1069712084	DANIEL ALEJANDRO RAMIREZ VENEGAS	8	29		:	14,5	125		:	62,5	59		:	29,5	50		:	25
11	1028666123	MANUEL SANTIAGO MARTINEZ UBAQUE	8	31		:	15,5	129		:	64,5	60		:	30	51		:	25,5
12	1012406431	LUISA VALENTINA JIMENEZ MEDINA	9	33		:	16,5	128		:	64	65		:	32,5	56		:	28
13	1072495239	JUAN STEVAN BARBOSA PALACIOS	9	32		:	16	138		:	69	70		:	35	61		:	30,5
14	1069745574	JEAN FRANCO VELASQUEZ RAMIREZ	9	35		:	17,5	134		:	67	68		:	34	65		:	32,5
15	1019765935	DAWYN DAVID CORREA LOPEZ	10	37		:	18,5	138		:	69	70		:	35	67		:	33,5
16	1073691581	DILAN ETSEBAN RIOS RODRIGUEZ	9	33		:	16,5	132		:	66	67		:	33,5	64		:	32
17	1015432006	DILAN SEBASTIAN GARZON GARCIA	9	34		:	17	128		:	64	65		:	32,5	62		:	31
18	1073130894	EVELYN ZAMARA MORA HERNANDEZ	10	37		:	18,5	135		:	67,5	64		:	32	61		:	30,5
19	1070465525	JULIAN SANTIAGO VILLALOBOS RATIVA	8	34		:	17	129		:	64,5	64		:	32	61		:	30,5
20	1028820642	KILLIAN STICK ROMERO CAJAMARCA	11	35		:	17,5	133		:	66,5	62		:	31	59		:	29,5
21	1107046259	LESLY LINDAY CHITIVA RODRIGUEZ	12	38		:	19	137		:	68,5	65		:	32,5	63		:	31,5
22	1072425188	EDWAR ANDREY RUIZ CARO	11	36		:	18	134		:	67	68		:	34	59		:	29,5
23	1023373938	JULIAN VASQUEZ GUAVITA	12	37		:	18,5	140		:	70	71		:	35,5	62		:	31
24	1130504138	JUAN JOSE PEÑALOZA ROA	13	39		:	19,5	138		:	69	70		:	35	65		:	32,5
25	1069727764	DANIEL FELIPE CABRARA DIAZ	13	41		:	20,5	139		:	69,5	67		:	33,5	62		:	31
26	1073130462	NICOLL DAYANA TRUJILLO MUÑOS	13	39		:	19,5	143		:	71,5	65		:	32,5	56		:	28
27	1069731066	GIBRAN ELIAS CORREA LOPEZ	13	39		:	19,5	142		:	71	72		:	36	63		:	31,5
28	1073130615	JUAN ESTEBAN ROA MORENO	12	37		:	18,5	139		:	69,5	67		:	33,5	58		:	29
29	1069852346	BREYNER SMITH JIMENEZ MEDINA	13	43		:	21,5	141		:	70,5	70		:	35	61		:	30,5
30	1034284438	KAROL MARIANA PEÑA RODRIGUEZ	13	41		:	20,5	142		:	71	72		:	36	63		:	31,5
31	1069722673	FELIPE CRUZ PENAGOS	12	38		:	19	145		:	72,5	68		:	34	59		:	29,5
32	1087348377	DAVISON CAMILO MAROQUIN LOPEZ	13	44		:	22	148		:	74	75		:	37,5	72		:	36
33	1073673838	RONALD ARLEY PEÑALOSA SOSA	12	37		:	18,5	143		:	71,5	69		:	34,5	66		:	33
34	1000621623	JESSICA YINETH BERNAL VILLALOBOS	11	37		:	18,5	139		:	69,5	74		:	37	71		:	35,5
35	1007086494	MATIAS HOMES CASTILLO	13	39		:	19,5	144		:	72	73		:	36,5	70		:	35
36	1074344073	YONIER ANDREY GARCIA VASQUEZ	13	41		:	20,5	143		:	71,5	72		:	36	69		:	34,5
37	1033257398	SERGIO ESTEVAN VELASQUEZ FIAVITOA	16	56		:	28	165		:	82,5	85		:	42,5	82		:	41
38	1073131473	NICOL DAYANA CABERA DIAZ	16	52		:	26	156		:	78	75		:	37,5	72		:	36
39	1073131103	KEVIN MAURICIO DE LA CUADRA JIMENEZ	17	67		:	33,5	181		:	90,5	89		:	44,5	86		:	43
40	1130504291	JOHAN ALEJANDRO CARO LUQUE	16	62		:	31	167		:	83,5	80		:	40	77		:	38,5
41	1073130633	SERGIO ALDEMAR NIÑO AVELLANEDA	17	70		:	35	170		:	85	86		:	43	83		:	41,5
42	1171214684	EVER FERLEY CORDOBA	16	68		:	34	167		:	83,5	81		:	40,5	78		:	39
43	1073130233	JHOJAN ANDRES NIÑO CAJAMARCA	14	55		:	27,5	159		:	79,5	83		:	41,5	78		:	39
44	1073130353	EDINSON ENRIQUE JIMENEZ	14	52		:	26	168		:	84	85		:	42,5	80		:	40
45	1072422463	DANNA MOYA	14	51		:	25,5	156		:	78	79		:	39,5	74		:	37
46	1074810565	JEAN CARLOS BARRAGAN BELTRAN	16	57		:	28,5	161		:	80,5	78		:	39	65		:	32,5
47	1070285601	JOSE ANDRES GONZALES ORJUELA	15	57		:	28,5	168		:	84	85		:	42,5	80		:	40
48	1073130157	WILDER ALFREDO RODRIGUEZ OROZCO	14	51		:	25,5	164		:	82	83		:	41,5	78		:	39
49	1060715034	YEILY VALENTINA AGULIERA ACOSTA	17	54		:	27	164		:	82	83		:	41,5	67		:	33,5
50	1007420097	KEVIN ESNEYDER SUSA RODRIGUEZ	14	48		:	24	157		:	78,5	76		:	38	71		:	35,5
51	1070949213	OSMAN GARCIA MORENO	14	49		:	24,5	165		:	82,5	79		:	39,5	74		:	37
52	1030586925	MARIA CAMILA MARTINEZ AVELLANEDA	15	52		:	26	158		:	79	80		:	40	67		:	33,5

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	DILAN SANTIAGO PATIÑO VELASQUEZ	8	4,78	4,56	4,67	FALSO	2,21		102	109	105,5		11	12	11,5	90	13,21	
2	SARA SOFIA REY VELASQUEZ	8	4,34	4,53	4,44	FALSO	3,11		121	115	118		13	4	8,5	90	14,21	
3	NICOLAS ANDES PEÑUELA MORA	6	5,12	4,89	5,01	FALSO	1,57		78	85	81,5		16	16	16	70	14,45	
4	JOHAN FELIPE VASQUEZ CAJAMARCA	6	4,12	4,23	4,18	FALSO	1,43		98	105	101,5		5	8	6,5	90	13,31	
5	BRAYNER SMIT ROMERO CAJAMARCA	8	4,52	4,37	4,45	FALSO	3,43		132	141	136,5		12	15	13,5	80	12,34	
6	JEYNER NIKOLAS CUEVAS RODRIGUEZ	7	4,56	4,21	4,39	FALSO	3,47		106	111	108,5		13	7	10	90	12,84	
7	MATIAS OTALVARO REINA	5	4,53	4,22	4,38	FALSO	2,54		97	102	99,5		15	11	13	90	14,21	
8	DAVID SANTIAGO JARA MORA	7	4,98	4,34	4,66	FALSO	3,03		107	113	110		10	9	9,5	90	13,02	
9	IAN SAMUEL RINCON MORA	5	4,54	4,34	4,44	FALSO	2,11		86	91	88,5		14	11	12,5	90	13,58	
10	DANIEL ALEJANDRO RAMIREZ VENEGAS	8	4,56	4,21	4,39	FALSO	4,01		131	127	129		17	11	14	80	13,79	
11	MANUEL SANTIAGO MARTINEZ UBAQUE	8	4,5	4,32	4,41	FALSO	3,57		126	124	125		18	21	19,5	FALSO	12,45	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	LUISA VALENTINA JIMENEZ MEDINA	9	4,78	4,56	4,67	FALSO	3,21	FALSO	139	143	141		13	11	12	80	12,02	
2	JUAN STEVAN BARBOSA PALACIOS	9	4,34	4,53	4,44	FALSO	4,52	FALSO	142	134	138		11	13	12	80	12,45	
3	JEAN FRANCO VELASQUEZ RAMIREZ	9	5,12	4,89	5,01	FALSO	4,32	FALSO	187	123	155		8	10	9	90	13,51	
4	DAWYN DAVID CORREA LOPEZ	10	4,12	4,23	4,18	FALSO	3,24	FALSO	121	113	117		9	10	9,5	90	13,58	
5	DILAN ETSEBAN RIOS RODRIGUEZ	9	4,52	4,37	4,45	FALSO	5,31	FALSO	115	109	112		7	11	9	90	13,79	
6	DILAN SEBASTIAN GARZON GARCIA	9	4,56	4,21	4,39	FALSO	3,56	FALSO	127	132	129,5		11	7	9	90	12,45	
7	EVELYN ZAMARA MORA HERNANDEZ	10	4,53	4,22	4,38	FALSO	5,36	FALSO	114	123	118,5		8	8	8	90	12,34	
8	JULIAN SANTIAGO VILLALOBOS RATIVA	8	4,98	4,34	4,66	FALSO	5,25	FALSO	135	135	135		9	8	8,5	90	12,84	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	KILLIAN STICK ROMERO CAJAMARCA	11	3,65	3,23	3,44	FALSO	4,34	FALSO	142	143	142,5		11	8	9,5	90	12,45	50
2	LESLY LINDAY CHITIVA RODRIGUEZ	12	3,57	3,45	3,51	FALSO	4,56	FALSO	145	134	139,5		12	10	11	80	12,34	50
3	EDWAR ANDREY RUIZ CARO	11	3,63	3,34	3,49	FALSO	3,56	FALSO	165	161	163		11	14	12,5	FALSO	12,84	40
4	JULIAN VASQUEZ GUAVITA	12	3,52	3,24	3,38	FALSO	5,32	FALSO	145	152	148,5		11	13	12	80	13,21	FALSO
5	JUAN JOSE PEÑALOZA ROA	13	3,57	3,43	3,50	FALSO	5,36	FALSO	167	171	169		13	9	11	80	11,79	50
6	DANIEL FELIPE CABRARA DIAZ	13	3,75	3,61	3,68	FALSO	5,11	FALSO	161	153	157		14	10	12	80	12,02	50
7	NICOLL DAYANA TRUJILLO MUÑOS	13	4,01	3,86	3,94	FALSO	4,51	FALSO	168	142	155		7	6	6,5	90	12,45	50
8	GIBRAN ELIAS CORREA LOPEZ	13	3,43	3,24	3,34	FALSO	3,57	FALSO	152	158	155		17	16	16,5	FALSO	13,51	FALSO
9	JUAN ESTEBAN ROA MORENO	12	3,67	3,5,1	3,67	FALSO	4,54	FALSO	171	163	167		8	15	11,5	80	13,58	FALSO
10	BREYNER SMITH JIMENEZ MEDINA	13	3,43	3,35	3,39	FALSO	6,31	FALSO	153	153	153		12	10	11	80	13,79	FALSO
11	KAROL MARIANA PEÑA RODRIGUEZ	13	3,56	3,43	3,50	FALSO	6,21	FALSO	142	148	145		9	11	10	90	12,45	50
12	FELIPE CRUZ PENAGOS	12	3,23	3,12	3,18	FALSO	3,45	FALSO	158	176	167		17	16	16,5	FALSO	12,34	50
13	DAVISON CAMILO MAROQUIN LOPEZ	13	3,34	3,22	3,28	FALSO	4,13	FALSO	163	167	165		12	13	12,5	FALSO	12,84	40
14	RONALD ARLEY PEÑALOSA SOSA	12	3,28	3,14	3,21	FALSO	3,34	FALSO	153	146	149,5		12	14	13	70	13,01	40
15	JESSICA YINETH BERNAL VILLALOBOS	11	4,12	4,06	4,09	FALSO	5,54	FALSO	148	161	154,5		12	13	12,5	FALSO	12,56	50
16	MATIAS HOMES CASTILLO	13	3,45	3,35	3,40	FALSO	6,12	FALSO	176	181	178,5		15	9	12	80	13,76	FALSO
17	YONIER ANDREY GARCIA VASQUEZ	13	3,65	3,45	3,55	FALSO	5,32	FALSO	164	160	162		11	11	11	80	14,32	FALSO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO (MEJOR INTENTO)	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	SERGIO ESTEVAN VELASQUEZ FAVITOA	16	2,81	2,78	2,80	**40**	7,12	FALSO	**191**	**179**	**185**	**180**	13	11	12	**13,09**	11,23	50
2	NICOL DAYANA CABERA DIAZ	16	3,23	3,15	3,19	**FALSO**	8,31	FALSO	178	184			12	13	12,5	**12,87**	12,49	40
3	KEVIN MAURICIO DE LA CUADRA JIMENEZ	17	2,56	2,43	2,50	**80**	9,11	FALSO	183	189			12	8	10	**90**	11,87	40
4	JOHAN ALEJANDRO CARO LUQUE	16	2,76	2,65	2,71	**50**	6,15	FALSO	167	174			16	13	14,5	**FALSO**	11,01	60
5	SERGIO ALDEMAR NIÑO AVELLANEDA	17	2,56	2,48	2,52	**FALSO**	8,54	FALSO	183	190			12	6	9	**90**	9,93	80
6	EVER FERLEY CORDOBA	16	2,78	2,65	2,72	**50**	7,13	FALSO	176	180			14	6	10	**90**	12,76	40
7	JHOJAN ANDRES NIÑO CAJAMARCA	14	2,67	2,56	2,62	**60**	9,43	FALSO	184	183			13	9	11	**80**	12,87	FALSO
8	EDINSON ENRIQUE JIMENEZ	14	2,78	2,64	2,71	**50**	7,18	FALSO	174	180			17	12	14,5	**FALSO**	12,67	40
9	DANNA MOYA	14	3,14	3,05	3,10	**FALSO**	8,45	FALSO	194	199			8	15	11,5	**80**	11,89	40
10	JEAN CARLOS BARRAGAN BELTRAN	16	2,69	2,58	2,64	**60**	8,42	FALSO	199	193			12	12	12	**80**	11,96	40
11	JOSE ANDRES GONZALES ORJUELA	15	2,45	2,36	2,41	**90**	8,48	FALSO	175	180			9	11	10	**90**	10,73	60
12	WILDER ALFREDO RODRIGUEZ OROZCO	14	2,35	2,27	2,31	**90**	9,08	FALSO	184	187			17	18	17,5	**FALSO**	13,76	FALSO
13	YEILY VALENTINA AGUILERA ACOSTA	17	3,12	3,06	3,09	**FALSO**	11.53	100	189	191			12	13	12,5	**FALSO**	12,24	40
14	KEVIN ESNEYDER SUSA RODRIGUEZ	14	2,56	2,43	2,50	**80**	11,01	FALSO	182	183			12	14	13	**70**	13,76	FALSO
15	OSMAN GARCIA MORENO	14	2,34	2,23	2,29	**90**	9,42	FALSO	178	169			11	13	12	**80**	11,34	50
16	MARIA CAMILA MARTINEZ AVELLANEDA	15	3,24	3,15	3,20	**FALSO**	8,56	FALSO	176	183			15	9	12	**80**	11,9	40









Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205 Exy 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co


4:46
Test de Léger | Test de la navette
Vitesse Maximale d'Aérobie (VMA)
Échauff: SANS 1 min 2 min
Temps: 14 min 20
Distance: 2709 m
Palier: 15 %
Vitesse: 15 km/h
Toque "Mostrar en pantalla completa"

OBLIGACION # 10

Entregue la respectiva certificación por parte del municipio que hace constancia de las actividades realizadas en el mes de julio.

	DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA MUNICIPIO DE GRANADA	Gobernando CON LA GENTE Jorge Alberto Sierra Padilla / Alcalde 2020 - 2023
VERSIÓN:01	CÓDIGO: ESPE-FO-03 FECHA ACTUALIZACIÓN: 13 agosto 2021	PAGINA 1 DE 1

LA OFICINA DE DEPORTES, CULTURA Y TURISMO DE GRANADA CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR QUE

Que CRISTIAN JAVIER VASQUEZ GUAQUETA identificado con cedula No. 1.073.713.296 expedida en Granada Cundinamarca, presento sus servicios como instructora de fútbol de salon, en el Municipio de Granada según contratación de Indeportes Cundinamarca durante el periodo comprendido del 01 de julio al 15 de julio del 2022.

La presente se expide a solicitud del interesado el treinta (18) de JULIO del 2022.

ERLENDY MIREYA SILVA MAYORGA
JEFE DE DEPORTES, CULTURA Y TURISMO

"GESTORES DE NUESTRO PROPIO CAMBIO"
Calle 11 N° 14-28- Granada – C/marca
Teléfono: 3208418887
www.granada-cundinamarca.gov.co

OBLIGACION # 11

Estuve atento a eventos, actividades y apoyos realizados por Indeportes como lo fueron apoyo a la recolección de encuestas de la política pública en nuestro municipio y departamento además de la tabulación de algunos datos, compartir algunas publicaciones por parte de Indeportes.

Indeportes Cundinamarca
1 d ·

#Taekwondo | Nuestro Gerente (E) John Gutiérrez estuvo presente en el campeonato departamental de taekwondo en el que estuvieron 4 ligas invitadas, con una participación de 1.000 deportistas de 40 delegaciones.

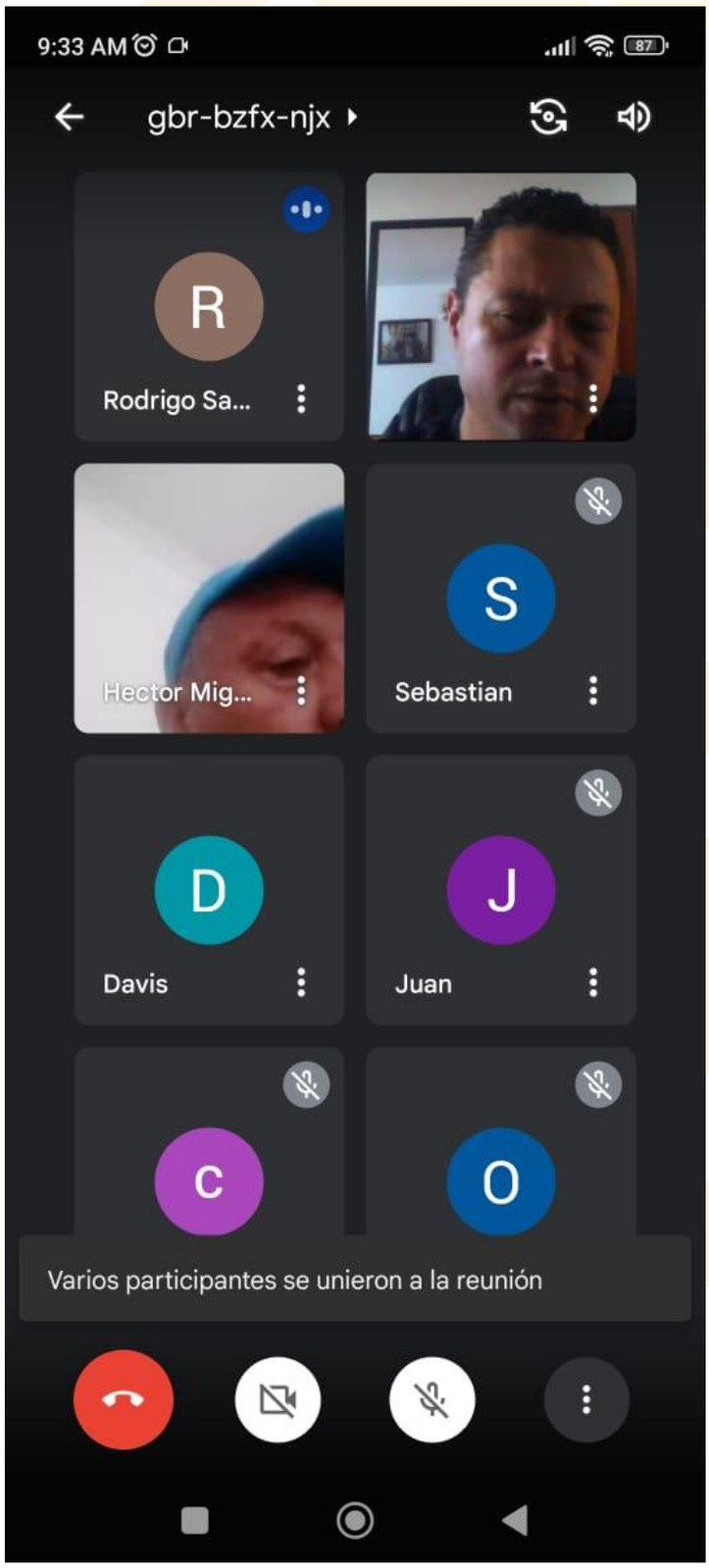
El municipio de Mosquera fue la sede de este importante evento que permite el crecimiento de nuestros deportistas y del desarrollo de esta disciplina en Cundinamarca.

#DeporteAsociado #Competitivo #AltoRendimiento #DeporteQueProgresa #Indeportes #Cundinamarca #RegiónQueProgresa



OBLIGACION # 12

Participe e interactúe de diferentes reuniones y actividades institucionales como lo fueron, reunión virtual sobe entrega de informes y temas relacionados a la renovación de contratos.



OBLIGACION # 13

Estuve atento a diligenciar el formato del archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) cuando el supervisor del contrato lo indiqué.

INDEPORTES	FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL	Fecha: 24-11-2020
		Versión: 1
		Código: GD-FO-004

ENTIDAD PRODUCTORA:

UNIDAD ADMINISTRATIVA:

OFICINA PRODUCTORA :

OBJETO:

REGISTRO DE ENTRADA			
AÑO	MES	DIA	NT
NT= Numero de transferencia			

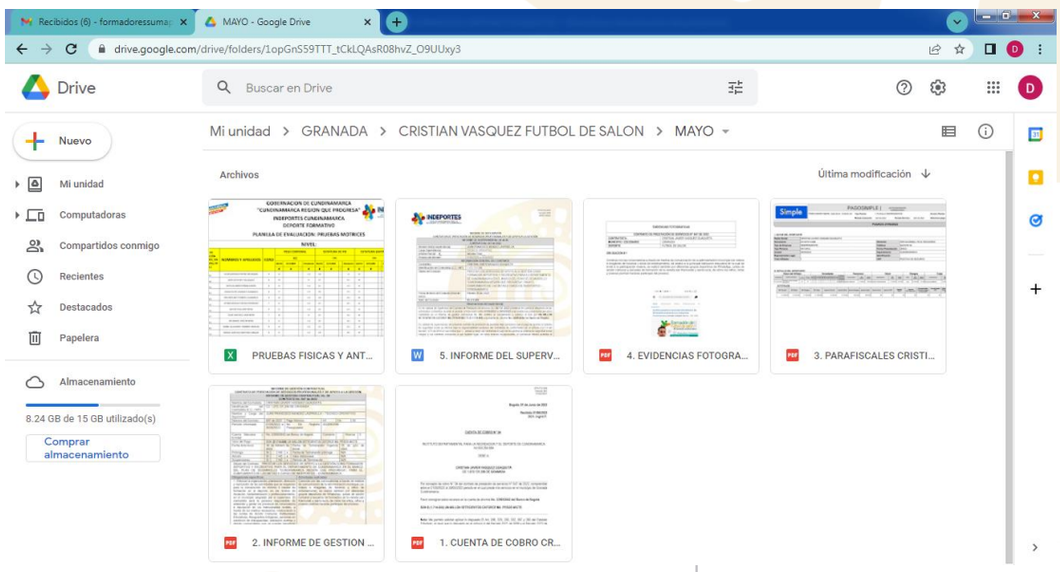
Nro. De orden	Código	Nombre de las series, subseries o asuntos	Fechas Extremas		Unidad de Conservación				Nro. De Folios	Soporte	Frecuencia de consulta	OBSERVACIONES
			Inicial	Final	Caja	Carpeta	Tomo	Otro				

Elaborado por: _____ Cargo_____ Firma_____

Recibido por: _____ Cargo_____ Firma_____

OBLIGACION # 14

Presente y cargue en el Secop II según indicaciones el informe de ejecución de lo realizado en el mes de julio con sus respectivas evidencias.



OBLIGACION # 15

Realice la entrega de cada uno de los productos obtenidos durante el proceso de formación mensual.

