EVIDENCIAS INFORME 06 MES DE JULIO - CTO 247 -2022			
Nombre del contratista	ALBA MIRELLA FORERO SANTANA		
Número de identificación	1030554818	**Tipo de documento**	CEDULA
Período informado	01 DE JULIO AL 30 DE JULIO	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000185 - 25/ 01/ 2022
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.			

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	 
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	

ACTA DE INICIO - SECOP	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS No 247 DE 2022	
N° de contrato :	247 de 2022
Contratante :	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista :	ALBA MIRELLA FORERO SANTANA
Objeto :	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA
Valor:	ONCE MILLONES NOVECIENTOS NOVENTA Y OCHO MIL PESOS ($11.998.000) M/CTE
Municipio :	SUSA
Deporte o disciplina :	FUTBOL
Plazo :	SIETE (07) MESES, contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizara una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato.

El 09 de febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C. se reunieron ALBA MIRELLA FORERO SANTANA, identificada ciuilmente con cédula de ciudadanía N° 1030554818 y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 247 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento.

Para el efecto se han verificado por parte del supervisor(a) designado(a) los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al presente contrato.

Registro Presupuestal	RES-2022000185	fecha de expedición: 25/01/2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S.A.	fecha de cobertura: 01/02/2022
Póliza de garantías	N/A	fecha de aprobación:

En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales.

Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 09 de febrero de 2022 .

FLOR ANGELA GARZÓN SANCHEZ Supervisora	ALBA MIRELLA FORERO SANTANA Contratista

PLAN PEDAGOGICO FUTBOL

FORMADOR

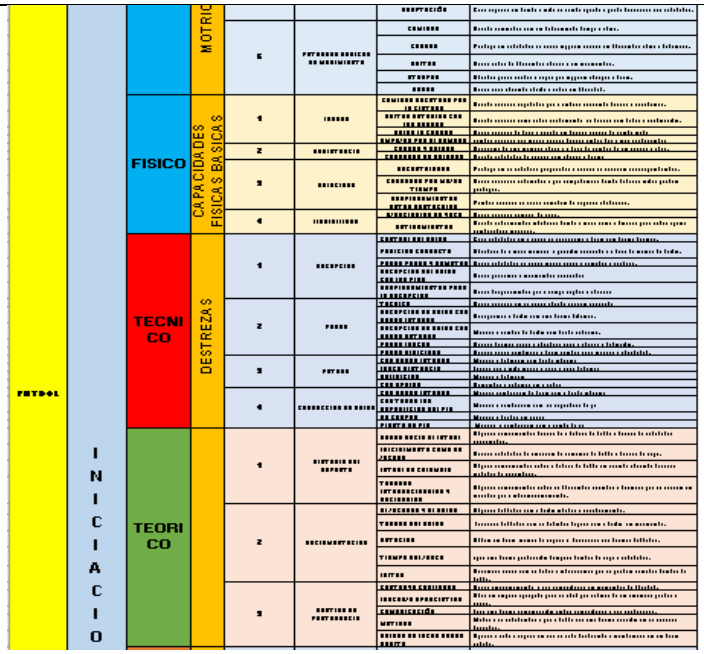
ALBA MIRELLA FORERO SANTANA

INDEPORTES

DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

MUNICIPIO DE SUSA

2022



FUTBOL	INICIACIO	FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	RESISTENCIA	ANAEROBICA	CONSERVA VELOCIDADES CONSTANTES EN DISTANCIAS CORTAS POR LARGOS TIEMPO
						PLANCHAS	Aumenta la resistencia en el area abdominal
				2	VELOCIDAD	CARRERAS	Logra que el niño mejore la velocidad en el desplazamiento
						DESPLAZAMIENTO	ACORTA DISTANCIAS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						REACCION	RESPONDE A LOS ESTIMULOS MIENTRAS REALIZA TRABAJOS FISICOS
				3	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Mejora la flexibilidad realizando ejercicios en sun solo punto
						ESTIRAMIENTO	Logra que el niño mejore la flexibilidad a traves de ejercicios de estiramiento
		TECNICO	DESTREZAS	1	RECEPCION	RECEPCION DEL BALON	Mejora el control del balon
						PRECISION CORRECTA	Mejora la precision a través de ejercicios
						PASES CERCA Y LEJANOS	Mejora la precision a través de ejercicios
						RECEPCION DEL BALON CON UN PIE	Mejora el control del balon
						RECEPCIONAMIENTO PARA UN RECEPCION	Mejora la precision a través de ejercicios
				2	PASES	PASES	Mejora la precision a través de ejercicios
						RECEPCION DE BALON CON CAMBIO DE DIRECCION	Mejora el control del balon
						RECEPCION DE BALON CON CAMBIO DE DIRECCION	Mejora el control del balon
						PASES LARGOS	Mejora la precision a través de ejercicios
						PASES DIRECTOS	Mejora la precision a través de ejercicios
				3	TIROS	CON CAMBIO DE RITMO	Mejora el control del balon
						CAMBIO DE DIRECCION	Mejora el control del balon
						CON EFECTO	Mejora el control del balon
				4	CONDUCCION DE BALON	CON CAMBIO DE DIRECCION	Mejora el control del balon
						CONTROL DEL BALON	Mejora el control del balon
						RECEPCION DEL PIE	Mejora el control del balon
						EN CARRERA	Mejora el control del balon
						PUNTA DE PIE	Mejora el control del balon
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	BUENOS HABITOS DE HIGIENE	Mejora constantemente hasta la falta de balon
						INICIAMIENTO COMO DE JUEGO	Mejora constantemente hasta la falta de balon
						HIGIENE DE CALZADO	Mejora constantemente hasta la falta de balon
						TECNICAS INTRODUCCIONES Y DESCRIPCIONES	Mejora constantemente hasta la falta de balon
				2	DOCUMENTACION	DESCANSO Y NO BALON	Mejora constantemente hasta la falta de balon
						TECNICA DEL BALON	Mejora constantemente hasta la falta de balon
						DIRECCION	Mejora constantemente hasta la falta de balon
						TIEMPO DEL/DECK	Mejora constantemente hasta la falta de balon
						HISTAS	Mejora constantemente hasta la falta de balon
				3	HISTAS DE PARTICIPACION	CONTINUO CONSTANTE	Mejora constantemente hasta la falta de balon
						INDICADO APRECIATIVO	Mejora constantemente hasta la falta de balon
						COMUNICACIÓN	Mejora constantemente hasta la falta de balon
						MOTIVOS	Mejora constantemente hasta la falta de balon
						ORIGEN DE IDEAS DEBATE	Mejora constantemente hasta la falta de balon

	FUNDAMENTACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realiza ejercicios que permitan acoplar difren tes movimientos corporales a traves del juego
						RITMO	Mejora el ritmo a traves de ejercicios de coordinacion
						EQUILIBRIO	Logra que los niños se desplazaen de un lado a otro saltando en un solo pie
						ORIENTACION	Mejora la orientacion a traves de ejercicios que permitan la ubicacion en tiempo y espacio
						DIFERENCIACION	Realiza actividades que permitan el desplazamiento caminando en diferentesvelocidades
						REACCIÓN	Logra que lo niños mejores la reaccion a traves de juegos con lanzaminetos de balon
						ADAPTACIÓN	Enseña a los niños a adaptarse a través de la realización de tareas motrices
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realiza actividades que permitan el desplazamiento caminando
						CORRER	Realiza ejercicios donde los niños logren desplazarse po mdeio de
						SALTAR	Logra que los niños realicen ejercicios de salto a pie junto
						ATRAPAR	Mejora la reaccion a traves de juegos de lanzaminetoy atrapada
						RODAR	Enseña a los niños a rodar en diferentes direcciones con ejercicios metodologicos
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	SALTOS A PIE JUNTO	Fortalece la fuerza de brazos y piernas en a traves de difrentes ejercicios propuestos en cada una de las sesiones-
						FLEXIONES DE PECHO	
						SENTADILLAS	
						TIJERAS	
				2	RESISTENCIA	SALTAR EN SOGA	Evalua la resistencia del deportista con diferentes tecnicas y erjercicios
						PLANCHAS	Aumenta la resistencia en el area abdominal de acuerdo a los ejercios que se planteen
				3	VELOCIDAD	CARRERAS	Logra que el niño mejore la velocidad en el desplazamiento con los diferentes ejercicios metodologicos
						SLALOM	Mejora la velocidad con diferentes circuitos y

	PERFECCIONAMIENT	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realiza ejercicios que permitan acoplar difren tes movimientos corporales a traves de ejercicios con balon
						RITMO	Mejora el ritmo a traves de ejercicios de coordinacion
						EQUILIBRIO	Logra que los deportistad se desplazaen de un lado a otro saltando en un solo pie
						ORIENTACION	Mejora la orientacion a traves de ejercicios que permitan la ubicacion en tiempo y espacio
						DIFERENCIACION	Realiza actividades que permitan el desplazamiento en diferentes velocidades
						REACCIÓN	Logra que lo deportistas mejores la reaccion a traves de juegos con lanzaminetos de balon
						ADAPTACIÓN	Enseña a los deportistas a adaptarse a través de la realización desjercicios
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realiza actividades que permitan el desplazamiento caminando en diferentes velocidades
						CORRER	logra que los deportistas se desplazen de un lugar a otro , diferenciando los cambios de ritmo.
						SALTAR	Logra que los deportistas realicen ejercios de salto a pie junto de un aldo a otro
						ATRAPAR	Mejora la reaccion a traves de juegos de lanzamiento y atrapada
						RODAR	Mejora el desplazamiento de un lado a otro a traves de botes
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	SENTADILLA CON BANDAS	Mejora la fuerza del tren superior e inferior con cada uno de los ejercicios metodologicos en las sesiones programadas
						BURPEE	
						CABALLITO	
						CARRETILLA	
				2	RESISTENCIA	ANAEROBICA	CONSERVA VELOCIDADES CONSTANTES EN DISTANCIAS CORTAS POR LARGOS TIEMPO
						PLANCHAS	Aumenta la resistencia en el area abdominal
				3	VELOCIDAD	CARRERAS	Logra que el niño mejore la velocidad en el desplazamiento
						DESPLAZAMIENTO	ACORTA DISTANCIAS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						REACCION	RESPONDE A LOS ESTIMULOS MIENTRAS REALIZA TRABAJOS FISICOS
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Mejora la flexibilidad realizando ejercicios en sun solo punto
						ESTIRAMIENTO	Logra que el niño mejore la flexibilidad a traves de ejercicios de estiramiento

	INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL MUNICIPIO: SUSA MES Y AÑO JULIO DE 2022

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
03:00 P.M A 04:30 P.M	GRUPO		INICIACION	INICIACION		INICIACION			Los entrenamientos se realizaran en la cancha de futbol, cancha sintetica y gimnasio municipal. Las clases se realizaran presenciales con autorizacion de la alcaldia, cumpliendo con los protocolos de bioseguridad. Se realizaran 12 sesiones de entrenamientos al mes por cada
	CEDE DE TRABAJO		CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL	CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL		CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL			
MIERCOLES-VIERNES 04:30 A 06:30 JUEVES 03:00 P.M A 04:30	GRUPO			FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION			
	CEDE DE TRABAJO			CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL	CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL	CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL			
04:30 P.M A 06:30PM	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO			
	CEDE DE TRABAJO		CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL		CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL	CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL			
NOMBRE MONITOR			ALBA MIRELLA FORERO SANTANA						
FIRMA DEL MONITOR									

ANEXO 01. ACTA DE INCIO ALBA FORERO
ANEXO 02. PLAN PEDAGOGICO ALBA FORERO
ANEXO 03. MALLA PEDAGOGICAS INICICACION FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO ALBA FORERO
ANEXO 04. HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO ALBA FORERO

3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.

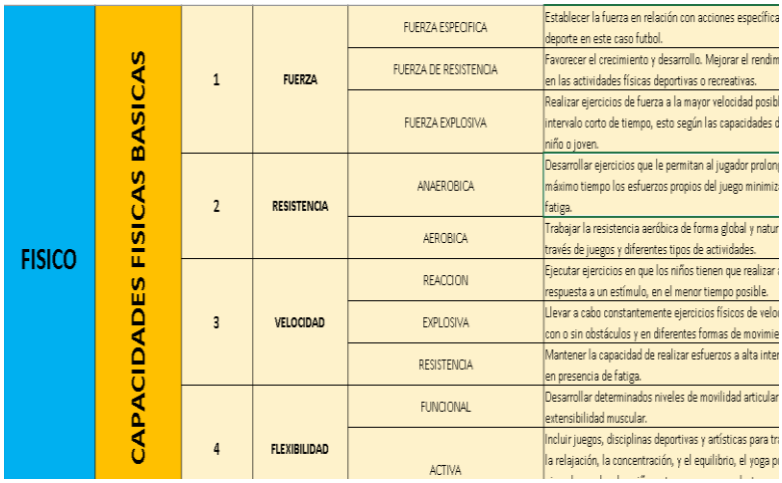
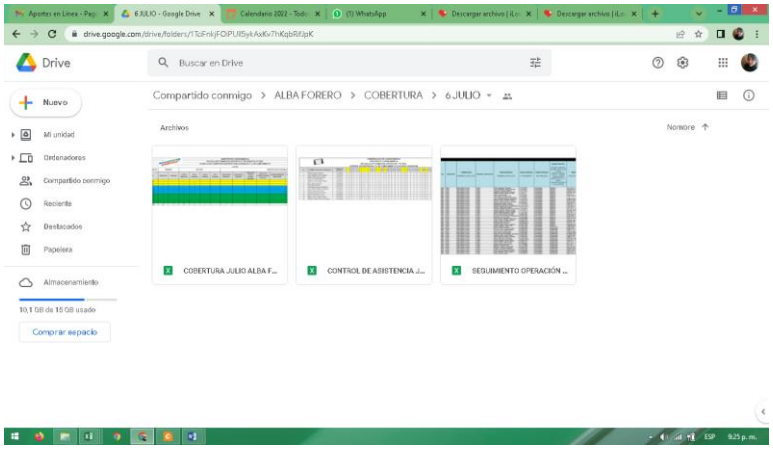
INICIACION

1	FUERZA	FUERZA ESPECIFICA	Establecer la fuerza en relación con acciones especificas del deporte en este caso futbol.
		FUERZA DE RESISTENCIA	Favorecer el crecimiento y desarrollo. Mejorar el rendimiento en las actividades físicas deportivas o recreativas.
		FUERZA EXPLOSIVA	Realizar ejercicios de fuerza a la mayor velocidad posible y un intervalo corto de tiempo, esto según las capacidades de cada niño.
2	RESISTENCIA	ANAEROBICA	Desarrollar ejercicios que le permitan al jugador prolongar el máximo tiempo los esfuerzos propios del juego minimizando la fatiga.
		AEROBICA	Trabajar la resistencia aeróbica de forma global y natural a través de juegos y diferentes tipos de actividades.
3	VELOCIDAD	REACCION	Ejecutar ejercicios en que los niños tienen que realizar algo, en respuesta a un estímulo, en el menor tiempo posible.
		EXPLOSIVA	Llevar a cabo constantemente ejercicios físicos de velocidad con o sin obstáculos y en diferentes formas de movimiento.
4	FLEXIBILIDAD	FUNCIONAL	Desarrollar determinados niveles de movilidad articular y extensibilidad muscular.
		ACTIVA	Incluir juegos, disciplinas deportivas y artísticas para trabajar la relajación, la concentración, y el equilibrio, el yoga por ejemplo ayuda a los niños a tener una mayor destreza y maximiza la flexibilidad.

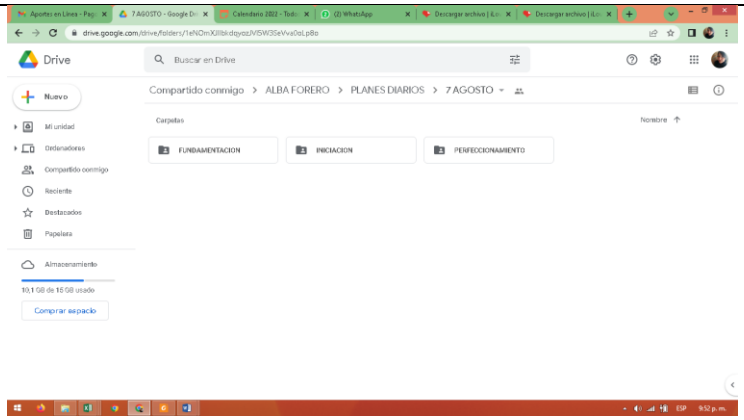
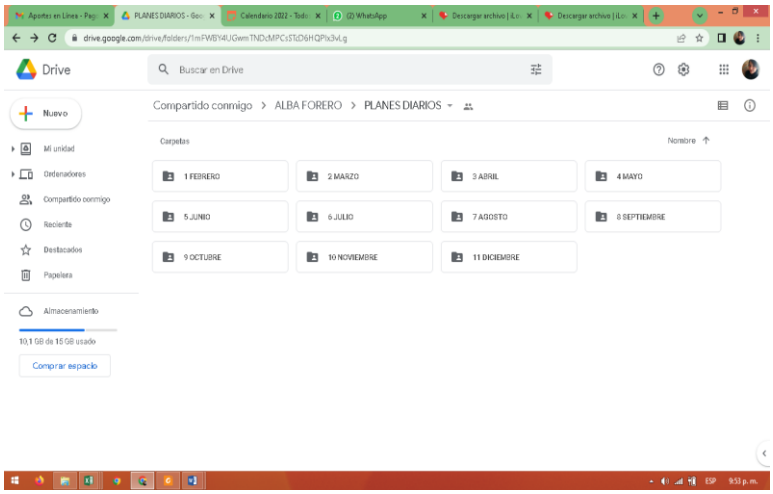
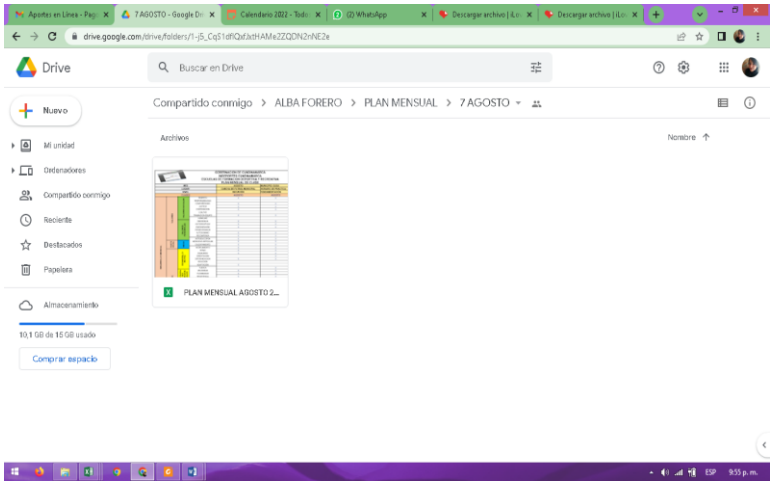
FUNDAMENTACION

FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	SENTADILLA CON BANDAS ELASTICAS	Mejora la fuerza del tren superior e inferior con cada uno de los ejercicios metodologicos en las sesiones programadas
				BURPEE	
				CABALLITO	
				CARRETILLA	
		2	RESISTENCIA	ANAEROBICA	CONSERVA VELOCIDADES CONSTANTES EN DISTANCIAS CORTAS POR LARGOS TIEMPO
				PLANCHAS	Aumenta la resistencia en el area abdominal
		3	VELOCIDAD	CARRERAS	Logra que el niño mejore la velocidad en el desplazamiento
				DESPLAZAMIENTO	ACORTA DISTANCIAS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
				REACCION	RESPONDE A LOS ESTIMULOS MIENTRAS REALIZA TRABAJOS FISICOS
		4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Mejora la flexibilidad realizando ejercicios en sun solo punto
				ESTIRAMIENTO	Logra que el niño mejore la flexibilidad a traves de ejerciocios de estiramiento
				EN UN SOLO TOQUE	logra que el deportista mejore la entrega de pases a un solo toque

PERFECCIONAMIENTO

	 ANEXO 5. ASISTENCIA INICIACION ALBA FORERO JULIO ANEXO 6. ASISTENCIA FUNDAMENTACION ALBA FORERO JULIO ANEXO 7. ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO ALBA FORERO JULIO ANEXO 8. EVIDENCIA INICIACION ALBA FORERO JULIO ANEXO 9. EVIDENCIA FUNDAMENTACION ALBA FORERO JULIO ANEXO 10. EVIDENCIA PERFECCIONAMIENTO ALBA FORERO JULIO
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	 ANEXO 11. COBERTURA FUTBOL SUSA ALBA FORERO JULIO ANEXO 12. SEGUIMIENTO OPERECION BENEFICIARIOS FUTBOL ALBA FORERO SUSA JULIO
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización	

	  
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	

	 ANEXO 13. PLANES DIARIOS INICIACION ALBA FORERO JULIO ANEXO 14. PLANES DIARIOS FUNDAMENTACION FUTBOL ALBA FORERO JULIO ANEXO 15. PLANES DIARIOS PERFECCIONAMIENTO FUTBOL ALBA FORERO JULIO
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 ANEXO 16. PLAN MENSUAL FUTBOL ALBA FORERO JULIO

9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	**ANTROPOMETRICAS**   **SALTO LARGO** 



20 METROS LANZADOS





AGARRE BASTON



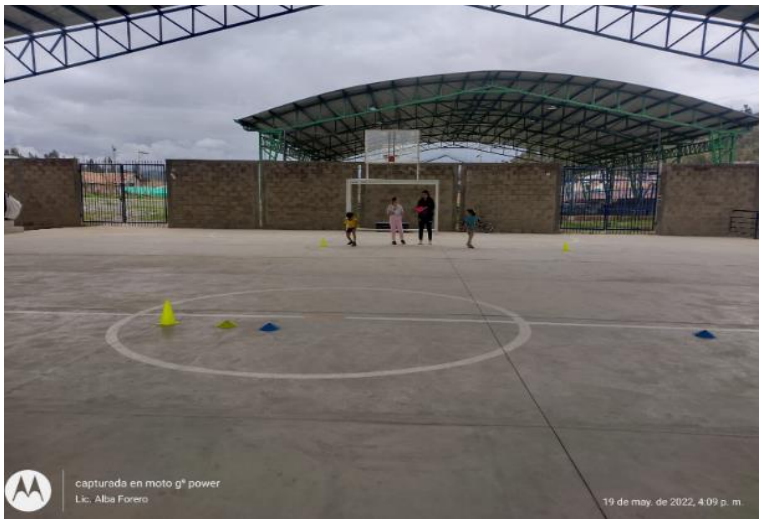


COURSE NAVETTE


REDMI NOTE 10S
18/05/2022 17:43

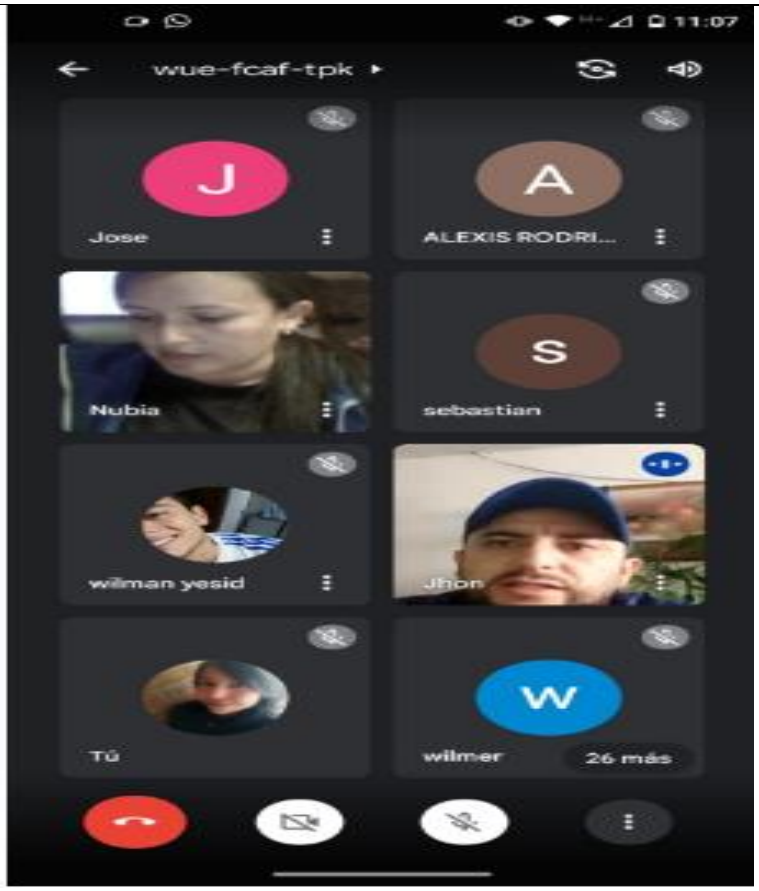
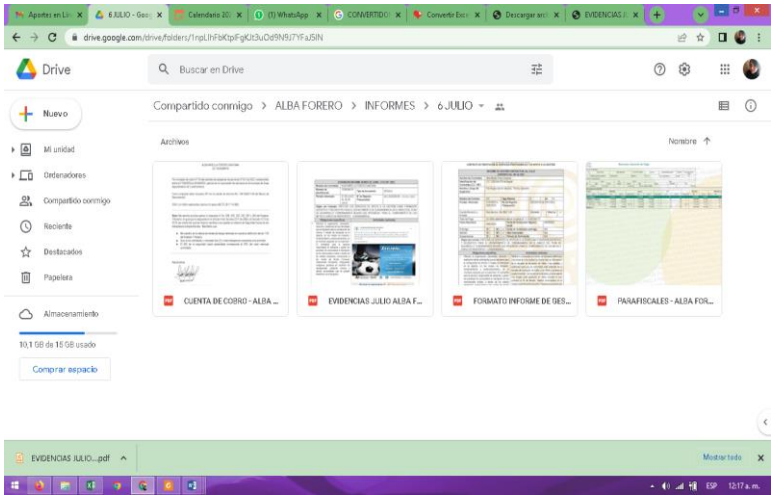

REDMI NOTE 10S
18/05/2022 17:43

SHUTTLE RUN


capturada en moto g⁸ power
Lic. Alba Forero
19 de may. de 2022, 4:09 p. m.

	
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	 ANEXO 17. CERTIFICACION DEL MUNICIPIO ALBA FORERO JULIO
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Estaré dispuesta a apoyar las diferentes actividades designadas por el municipio de Susa Cundinamarca tanto en la parte deportiva como recreativa.

	El día 02 de julio apoye el Festival Cultural y Gastronómico Susense con las diferentes actividades estipuladas para este día.  El día 15 de julio apoye el día del estudiante que se realizó en la escuela urbana Antonio Nariño, donde realice diferentes actividades lúdicas, recreativas y físicas con todos los niños de la institución.  El día 07 de julio apoye las encuestas faltantes de política pública, para tener la totalidad de las encuestas que debía realizar cada municipio.
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Asistí a las diferentes capacitaciones organizada por el gestor Lic. Nubia Niño. Reunión 07 de julio 2022.

	 Capacitación 19 de julio de 2022 hábitos de vida saludable.
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Trabajaré el formato único de inventario documental según indicaciones dadas por el área técnica de Indeportes.
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	

15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	

Youcam	25/02/2020 11:06 a...	Carpeta de archivos	
1. ACTA DE INICIO CPS 247-2022 ALBA ...	25/02/2022 11:38 a...	Foxit Reader PDF ...	251 KB
1. EVIDENCIAS - ALBA FORERO - JUNIO 2...	26/06/2022 5:12 p....	Foxit Reader PDF ...	2.037 KB
2. PLAN PEDAGOGICO FUTBOL ALBA FO...	04/03/2022 10:11 a...	Foxit Reader PDF ...	346 KB
3. MALLA PEDAGOGICA INICIACION, FU...	04/03/2022 10:03 a...	Foxit Reader PDF ...	320 KB
4. HORARIOS Y SITIOS DE TRABAJO JULI...	21/07/2022 10:34 ...	Foxit Reader PDF ...	66 KB
11. COBERTURA JULIO ALBA FORERO	21/07/2022 11:26 ...	Foxit Reader PDF ...	88 KB
12. SEGUIMIENTO OPERACIÓN BENEFICI...	21/07/2022 11:28 ...	Foxit Reader PDF ...	108 KB
16. PLAN MENSUAL AGOSTO 2022	21/07/2022 11:53 ...	Foxit Reader PDF ...	209 KB
17 CERTIFICACION MUNICIPAL JULIO 2022	21/07/2022 11:58 ...	Foxit Reader PDF ...	165 KB
18. ENCUESTA PLITICA PUBLICA	26/06/2022 4:58 p....	Foxit Reader PDF ...	218 KB
567. CONTROL DE ASISTENCIA JULIO AL...	21/07/2022 10:36 ...	Foxit Reader PDF ...	434 KB
8910. EVIDENCIA FOTOGRAFICA MES DE ...	21/07/2022 11:25 ...	Foxit Reader PDF ...	1.005 KB
EVIDENCIAS - ALBA FORERO - JUNIO 2022	26/06/2022 5:38 p....	Foxit Reader PDF ...	14.565 KB
Imágenes - Acceso directo	26/05/2022 10:24 a...	Acceso directo	1 KB
PLANES DIARIOS AGOSTO	22/07/2022 12:03 a...	Foxit Reader PDF ...	8.076 KB

ANEXOS

ANEXO 1 OBLIGACION 2

ACTA DE INICIO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ACTA DE INICIO - SECOP	
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS No 247 DE 2022	
N° de contrato:	247 de 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	ALBA MIRELLA FORERO SANTANA
Objeto:	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA
Valor:	ONCE MILLONES NOVECIENTOS NOVENTA Y OCHO MIL PESOS ($11.998.000) M/CTE
Municipio:	SUSA
Deporte o disciplina:	FUTBOL
Plazo:	SIETE (07) MESES, contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato.

El 09 de febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron ALBA MIRELLA FORERO SANTANA identificada civilmente con cédula de ciudadanía N° 1030554818 y FLOR ANGELA GARZÓN SANCHEZ en calidad Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 247 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento.

Para el efecto se han verificado por parte del supervisor(a) designado(a) los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al presente contrato.

Registro Presupuestal	RES-2022000185	fecha de expedición: 25/ 01/ 2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S.A	fecha de cobertura: 01 / 02/ 2022
Póliza de garantías	N/A	fecha de aprobación:

En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales.

Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 09 de febrero de 2022.

FLOR ANGELA GARZÓN SANCHEZ Supervisora	**ALBA MIRELLA FORERO SANTANA** Contratista

ANEXO 2 OBLIGACIÓN 2

PLAN PEDAGÓGICO

PLAN PEDAGÓGICO FUTBOL

INSTRUCTOR
ALBA FORERO SANTANA

DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE SUSA
2022

INTRODUCCIÓN

Desde el primer momento de la vida de todo ser humano y hasta su final, la actividad física, deportiva y recreativa constituye una gran parte integral en su desarrollo general.

Esto no es un principio obligado de la Educación Física, pero lo cual nos pone en alerta a los educadores encargados de esta para incentivar y motivar no importa la edad, a todas las personas para que al menos en un rato de su tiempo integren en su vida la actividad física cualquiera que esta sea solamente para que sean beneficiados ellos en su salud y mantenimiento no solo de la parte física sino mental.

Para que ello se pueda dar es necesario inculcar desde las primeras edades y que mejor que incentivarlo por medio de una escuela de formación municipal donde el material a formar es humano en las primeras etapas de la vida, luego vendrá por hábito en el adulto la práctica deportiva, física y recreativa.

El objetivo primordial es el de contribuir a la formación integral de los alumnos y alumnas que participan en las diferentes actividades programadas, orientadas a la mejora de las posibilidades ms y de adaptación, socialización, compañerismo, hábitos de vida y desde la consideración de que el aprendizaje de esta especialidad deportiva debe ser entendido, en los niveles de iniciación y en la práctica del futbol de salón a edades tempranas, como un medio para la consecución de determinadas intenciones y finalidades, más que como un fin en sí mismo.

Todo lo planteado anteriormente, se realizará por medio del juego y formas jugadas. Teniendo en cuenta las edades de los niños, su etapa de desarrollo y el método de enseñanza planteada por el instructor. A sí mismo, la recreación juega un papel muy importante en el desarrollo de este plan pedagógico.

El diseño de este plan ha sido propuesto para la disciplina de futbol, concretamente para niños y jóvenes entre los 6 y 17 años de edad del municipio de Simijaca Cundinamarca, dividido en tres niveles; iniciación de 6 a 8 años, fundamentación de 9 a 13 años y perfeccionamiento de 14 a 17 años.

JUSTIFICACIÓN

Teniendo en cuenta las necesidades deportivas del municipio, se plantea la propuesta de incrementar la práctica deportiva, física y recreativa en un nivel de exigencia mayor comparado a años anteriores en el Municipio de Susa, para ocupar el tiempo extracurricular alejar de los vicios a nuestros niños y jóvenes y recuperar, realzar y aprovechar todos aquellos valores humanos y deportivos que se tiene.

La tradición deportiva que ha venido teniendo el Municipio ha sido gracias a los talentos humanos con que se cuenta, es hora que nuestro municipio tenga dentro de sus proyectos educativos uno que se identifique no-solo a nivel Municipal sino a nivel regional y que mejor que el deportivo donde los jóvenes y niños colocan su mayor empeño y sacrificio con tal de representar con verdadera identidad a una ciudad de la cual han recibido durante el transcurso de su vida escolar, beneficios y grandes recompensas no solo a nivel intelectual sino también espiritual y moral.

Este proyecto se presenta con el único y gran objetivo de crear la ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE FUTBOL EN EL MUNICIPIO DE SUSA iniciando en los deportes de Futbol dirigida por entrenadores y están en la capacidad de brindar a la misma un espacio personal para formar valores deportivos, culturales y recreativos en los educandos.

MARCO LEGAL

Las escuelas de Formación Deportiva del municipio de Susa, como programa institucional a nivel Nacional, tiene el respaldo legal que debe garantizar su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrollar la base deportiva de Cundinamarca para los próximos años.

Este marco legal es el siguiente:

- Constitución Política de 1991
- Ley 115 o Ley General de Educación
- Decreto 2845 de 1984
- Decreto 2225 de 1985
- Acuerdo 058 de 1991
- Resolución 001909 de 1991
- Ley 181 o Ley del Deporte

OBJETIVO GENERAL

Fomentar la práctica deportiva inicialmente en la niñez y juventud de la escuela de formación del municipio de Susa, posteriormente constituir las selecciones municipales de futbol, deporte que a través del tiempo ha tenido una gran acogida por nuestros jóvenes en el Municipio.

Aumentar las posibilidades de participación de los niños y jóvenes de la escuela de formación del municipio, en los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento de la actividad deportiva y recreativa como elemento fundamental en la formación integral del individuo buscando mejorar la calidad de vida de la población de nuestro Municipio.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Ocupar el tiempo libre extra clase de los niños y jóvenes de la escuela de formación de futbol del municipio.
- Presentar la escuela de formación de futbol como una alternativa de educación en la paz para los niños.
- Seleccionar los valores y talentos deportivos para que formen parte de las selecciones deportivas representativas.
- Crear la conciencia de que el deporte es una forma de vida y una opción importante para ocupar el tiempo de “ocio” de nuestra juventud.
- Permitir a los niños y adolescentes que se formen en una disciplina para que creen valores positivos para el buen desenvolvimiento como miembro de una sociedad.
- Crear hábitos deportivos y recreativos, para un buen mantenimiento de la salud y buena utilización del tiempo libre.
- Buscar la formación de personas sanas con amplia identidad municipal, con base en las actividades deportivas de nivel.
- Alejar a nuestros niños y jóvenes de vicios latentes como las drogas y el alcoholismo
- Fomentar por medio de actividades recreativas la integración, participación, creatividad y toma de decisiones.
- Motivar a los deportistas con actividades recreativas para fortalecer procesos motrices, cognitivos y psicológicos.

POBLACIÓN OBJETO

Las escuelas de formación deportiva están dirigidas a jóvenes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica del deporte en este municipio

CARACTERIZACIÓN

Las escuelas de formación deportiva son un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto y la inclinación por la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con alta calidad de vida y condiciones que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia.

NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en el proceso deportivo de la escuela, se han definido 3 niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, desarrollo motor y temático pedagógico - técnica:

- **NIVEL DE INICIACIÓN:** Dirigido a niños y niñas entre los 6-8 años. Básicamente se iniciará en el desarrollo motor de los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos predeportivos.
- **NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN:** Dirigido a niños y niñas entre los 9-13 años. Se busca reforzar el desarrollo motor y empezar una fijación y mecanización de los gestos deportivos en el futbol, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación.

- **NIVEL PERFECCIONAMIENTO:** Dirigido a jóvenes entre 14-17 años. El dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del deporte escogido y apoyado en actividades de velocidad y resistencia. Iniciando la competencia a nivel municipal y el juego limitado tal como se encuentra en los reglamentos del deporte. Creando intercambios deportivos con otras escuelas de la zona o del Departamento.

CUADRO DE UNIDADES PORCENTUALES POR NIVEL

UNIDAD	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III
REFORZAMIENTO MOTOR	**40%**	**20%**	**X**
FUNDAMENTACION GLOBAL	**20%**	**X**	**X**
FUNDAMENTACION TECNICA	**X**	**35%**	**25%**
FUNDAMENTACION TACTICA	**X**	**X**	**10%**
PREPARACION FISICA	**X**	**10%**	**20%**
PREPARACION TEORICA	**5%**	**10%**	**10%**
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	**5%**	**5%**	**X**
COMPETENCIA	**X**	**5%**	**20%**
ROTACION	**25%**	**15%**	**5%**
PREPARACION PSICOLOGICA	**5%**	**X**	**10%**

CONTENIDOS POR NIVEL

NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en la Formación Deportiva de FUTBOL, se han definido 3 niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, desarrollo motriz y temático pedagógico – técnica.

NIVEL DE INICIACIÓN

Dirigido a niños y niñas entre 6-8 años. Básicamente se iniciará en el desarrollo motor de los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos predeportivos.

NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN DEPORTIVA

Dirigido a niños y niñas entre 9-13 años. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación.

NIVEL DE AFIANZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO TECNICO

Dirigido a jóvenes entre 14 y 17 años. El dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del deporte escogido y apoyado en actividades de velocidad y resistencia. Iniciando la competencia a nivel municipal y el juego limitado tal como se encuentra en los reglamentos del deporte. Creando intercambios deportivos con otras escuelas y clubes de la zona o del Departamento.

CONTENIDOS POR NIVEL

NIVEL	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN DEPORTIVA	AFIANZAMIENTO PERFECCIONAMIENTO
CONTENIDO	REFORZAMIENTO MOTOR PERPARACION TEORICA PREPARACION PSICOLOGICA ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS PREDEPORTIVOS ROTACION RECREACIÓN	REFORZAMIENTO MOTOR FUNDAMENTACION TECNICA PREPARACION FISICA PREPARACION TEORICA ACTIVIDADES COMPLEMETARIAS COMPETENCIA ROTACION RECREACIÓN	FUNDAMENTACION TECNICA FUNDAMENTACION TACTICA PREPARACION FISICA PREPARACION TEORICA COMPETENCIA PREPARACION PSICOLOGICA ROTACION RECREACIÓN

METODOLOGÍA

Debemos tener en cuenta, que un programa está compuesto por un número determinado de sesiones, y estas deben estar orientados a cumplir un objetivo marcado, siendo el entrenador el que dirige las actividades señaladas para determinada sesión.

De esta manera, se debe tener en cuenta, el objetivo que se debe alcanzar el contenido que quiere impartir, y el tipo de alumno que asiste a la sesión.

Por otra parte, se debe tener en cuenta las partes de una sesión o sus divisiones de la siguiente manera:

- Inicial: donde se prepara el organismo para el esfuerzo que debe realizar después.
- Central: la más importante y larga, en ella se desarrollan los ejercicios cuya intensidad y dificultad deben estar a la altura de los deportistas que las realizan.
- Final: es donde se debe reflexionar sobre lo que se ha hecho durante la sesión y preparar al organismo para volver a la normalidad.

Es importante que para la realización de las tareas se busque la forma de elegir la distribución de los deportistas, de tal forma que favorezca los ejercicios que se desean realizar. Además, se tendrá en cuenta en las diferentes sesiones las actividades recreativas con el fin de disminuir ansiedad, estrés, tensiones a causa del confinamiento actual y motivar a los estudiantes a la diversión y al aprovechamiento del tiempo libre siendo benéfico en su desarrollo motor, físico, mental y psicológico.

EL ENTRENADOR COMO PROFESOR

Para llegar a ser buenos entrenadores, deben ser primero excelentes educadores (profesores).

“Ser un profesor eficiente es una característica importante de un buen entrenador”. La forma más o menos acertada de cumplir la función de maestro determinará el nivel de éxito como entrenadores.

“Históricamente, los mejores entrenadores en todos los niveles de competición, han sido también buenos educadores”.

EDUCAR A TRAVES DEL DEPORTE

En esta escuela deportiva, se busca conseguir desde muy pequeños los frutos que buscamos, desarrollar virtudes que los hacen ser más personas, “se llega a la formación integral a través del deporte “.

Es así, como el deporte como un juego que exige la superación constante, y es aquí donde marca el interés de los niños para su práctica, ya que se motivan con los

sueños que tienen de ser algún día como los jugadores del momento. De esta manera, nos damos cuenta de que el deporte es un ámbito propicio para la maduración de la personalidad.

Es necesario que el niño inicie temprano un desarrollo completo de sus capacidades, donde el objetivo sea conseguir un desarrollo armónico en 4 grandes áreas:

- Neurológica: motricidad, audición, lateralidad, manualidad y lenguaje.
- Psicológica: carácter, aptitudes, intereses, relación con los demás (amistad).
- Personal: valores y hábitos.
- Pedagógica: reacciones ante aptitudes de aprendizaje.

Al desarrollar las distintas tareas en cada una de las áreas, permite también el aumento en el estudio, la verdad es que el deporte puede ser un magnífico estímulo para estudiar, en aquellos niños entusiasmados por él.

EVALUACIÓN MOTRIZ Y TÉCNICA

MOTRIZ

El objetivo de este tipo de pruebas es el de medir el grado relativo de manifestación individual de las capacidades motrices condicionales o de la condición física, es decir, las capacidades fundamentales en la eficiencia de los procesos energéticos (plásticos y metabólicos) y las condiciones orgánico-musculares.

SALTO VERTICAL

OBJETIVO

Medir la potencia de los músculos extensores de la pierna.

EJECUCIÓN

Primero se mide el alcance del cuerpo colocado de lado y el brazo contra la pared extendido completamente, pies separados al ancho de los hombros y paralelos. El ejecutante deberá rechazar para lograr el mayor impulso con el fin de obtener el mayor alcance en altura.

EVALUACIÓN

Se dan tres intentos.

De los tres intentos se tomará el mejor.

Para mujeres: 0-50 cms. Cada 5 cms, se da un punto.

Para hombres: 0.100 cms. Cada 10 cms. Se da un punto

VELOCIDAD

OBJETIVO

Medir la velocidad de reacción, de translación y detención de los ejecutantes.

EJECUCIÓN

Se colocan cuatro clavas sobre la línea lateral de la cancha de futbol, ubicadas: la primera sobre la prolongación de la línea de la mitad, la segunda sobre a 15 mts de distancia, la tercera sobre otros 15 mts y la cuarta sobre la línea final.

A la señal, el ejecutante deberá ir a traer cada clava y depositarla dentro de un aro, que se encontrará colocado a un lado del punto de partida y de llegada.
El recorrido lo deberá realizar en línea recta.

EVALUACIÓN

Se hará una tabla promedio del grupo, asignándole 10 puntos al ejecutante que en menos tiempo realizó el recorrido; a partir de este valor se puntuarán los demás.

TEST DE FLEXIBILIDAD

OBJETIVO

Medir la capacidad de elongación o estiramiento de las fibras musculares.

EJECUCIÓN

El ejecutante se ubicará sobre un cajón de unos 70 cms de largo aproximadamente. El cajón debe estar marca por centímetros desde cero y hasta lo máximo del mismo. El deportista flexionará su cadera completamente sin doblar sus rodillas, tocará con las puntas de sus dedos el cajón e intentará llegar hasta su máximo esfuerzo en la flexión realizada.

EVALUACIÓN

Se realizarán dos intentos por cada persona y se dejará el mayor valor en centímetros del esfuerzo en su flexión de cadera.

RESISTENCIA AEROBICA

OBJETIVO

Medir la capacidad aeróbica del ejecutante a través de un espacio a recorre en terreno plano.

EJECUCIÓN

Para los niños de categorías iniciales se les hará los mil metros planos y para los demás se aplicará el de 3000 metros.

EVALUACIÓN

Se partirá de los tiempos obtenidos y se les asignarán puntos de mayor a menor.

EVALUACIÓN TÉCNICA

El objetivo principal es medir el grado de manifestación individual de las habilidades técnicas específicas, es estrecha relación con las capacidades coordinativas que representan las condiciones imprescindibles para un buen rendimiento deportivo, estas se expresan en el grado de velocidad y calidad del movimiento y su adecuada utilización de acuerdo a la situación y condiciones existentes.

CONTROL DEL BALÓN

OBJETIVO

Medir el dominio y control del balón.

EJECUCIÓN

Durante treinta segundos el jugador hace ochos entre sus piernas, pasando el balón de una mano a la otra. A los 15 segundos de estar realizando el ejercicio, se da una señal sonora para que el ejecutante cambie el sentido del movimiento.

EVALUACIÓN

Se da una valoración con los siguientes parámetros:

Excelente: 75-85 repeticiones

Bueno: 50-74 repeticiones

Aceptable: 30-49 repeticiones

OBJETIVO

Medir la precisión en el pase de borde interno

Se pinta en la pared un círculo, con un radio de 40 centímetros. Y una altura de 1,0 cms. Del piso. Se coloca una línea restrictiva separada de la pared a 7 m. para mujeres y para hombres 9 m.

En el momento de pasar el ejecutante no podrá pisar ni pasar la línea restrictiva.

El pase debe ser de borde interno y debe tocar el círculo dibujado en la pared.

EVALUACIÓN

Se darán 10 oportunidades.

Un punto por cada pase que de en el blanco. Se dan máximo 5 segundos para realizar el pase.

DRIBLING DE CONDUCCION

OBJETIVO

Medir la velocidad con que el jugador puede driblar evadiendo obstáculos.

EJECUCIÓN

El jugador se sitúa detrás de la línea de partida con un balón en los pies. A la señal, iniciará el ejercicio y continuará driblando hasta regresar a la línea de partida. Los obstáculos se alinean de manera que el primero este colocado a 2.50 m. de la línea de partida y los demás estén separados entre sí a una distancia de 1.50 m.

EVALUACIÓN

El balón puede ser driblado con cualquier pie. Sin cometer ninguna infracción según la reglamentación del futbol.

Se le dará tres intentos y se registrará el mejor de ellos.

El resultado es el tiempo en segundos y décimas de segundo que utiliza el jugador para driblar evadiendo los obstáculos de ida y vuelta. El tiempo empieza a cronometrarse a la señal y se concluye en el momento en que el jugador sobrepasa la línea de partida finalizando su recorrido

LANZAMIENTO

OBJETIVO

Medir la efectividad del lanzamiento de posición desde la posición del tiro libre de 16.50.

EJECUCIÓN

El jugador deberá realizar diez lanzamientos desde la posición de tiro libre.

EVALUACIÓN

Se concederá un punto por cada gol convertido.

RECURSOS HUMANOS

Los recursos en cuanto al material humano con que se cuenta para el presente proyecto son los niños del municipio de Susa entre las edades de 7a 17 años en ambos sexos. La cantidad total de los mismos se adjuntará al proyecto en cada una de las categorías con sus nombres completos, fecha de nacimiento para sí mismo relacionarlos en su nivel.

RECURSOS MATERIALES

Para la ejecución del presente proyecto se cuenta con unos recursos físicos relacionados a continuación.

- Balones de futbol reglamentarios (#3-4-5)
- 1 cronómetro
- 2 silbatos
- 15 colchonetas
- 8 balones medicinales (spectrum)
- 30 conos medianos fluorescentes
- 40 Platillos
- Estacas

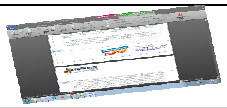
- 3 juegos de petos de 11 cada uno
- 10 sogas o lasos de 1, 20 m. cada una
- Un campo deportivo
- Una tula
- Escaleras pliometricas

IMPLEMENTOS DE BIOSEGURIDAD

- Alcohol
- Gel Antibacterial
- Tapabocas
- Jabón Antibacterial Para Manos
- Toallas Desechables
- Botiquin primeros auxilios

ANEXO 3 OBLIGACIÓN 2

MALLAS CURRICULARES INICIACION FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
ESCUELA DE FORMACION DE FUTBOL
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUTBOL	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realiza que los niños se acoplen a su compañeros y al lugar de trabajo por medio de juegos y dinamicas.
						RITMO	Crea actividades que permitan desallorrar el ritmo con sonidos de palmas y pies.
						EQUILIBRIO	Realiza actividades de equilibrio con tablas y tubos.
						ORIENTACION	Desasrrolla actividades de señalizacion el cual permita distiguir a donde se debe dirigir
						DIFERENCIACION	Crea espacios donde el niño sepa diferenciar entre las diversas circustancias y orientaciones.
						REACCIÓN	Adquiree destrezas de reaccion por medio de actividades dirigidas y de estimulos
						ADAPTACIÓN	Crea espacios en donde el niño se sienta agusto y pueda desarrollar sus actividades.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Ejecuta caminatas con un determinado tiempo y ritmo.
						CORRER	Participa en actividades las cuales impliquen correr en diferentes ritmo y distancias.
						SALTAR	Realiza saltos de diferentes alturas y en movimientos.
						ATRAPAR	Efectua pases cortos y largos que impliquen atrapar el balon.
						RODAR	Realiza rollos adelante atrás y rodar sin difucultad.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	CAMINAR SUGETADO POR LA CINTURA	Ejecuta ejercicios sugetados por la cintura realizando fuerza y resistencia.
						SALTAR SOTENIDO CON LOS BRAZOS	Ejecuta ejercicios como saltos sosteniendo los brazos con fluidez y cordinación.
						HALAR LA CUERDA	Realiza ejercicios de halar la cuerda sin dejarse pasasr del punto medio
						EMPUJAR POR EL HOMBRO	plantea ejercicios que implique realizar fuerza entre dos o mas participantes
				2	RESISTENCIA	CORRER Y VOLVER	Reacciona de una manera eficaz a la hora de cambiar de un ejercicio a otro.
						CARRERAS DE RELEVOS	Ejecuta actividades de relevos con eficacia y diciplina
				3	VELOCIDAD	ENCOSTALADOS	Participa en las actividaes propuestas y realizar los ejercicion correspondientes.
						CARRERAS POR MEJOR TIEMPO	Realiza carreras ordenadas y por competencias donde todoslos niños puedan participar.
						DESPLAZAMIENTOS ENTRE OBSTACULOS	Plantea ejercicios los cuales consten de esquivar obstaculos.
				4	FLEXIBILIDAD	EJERCIOSIOS DE YOGA	Realiza ejercicios sencillos de yoga.
						ESTIRAMIENTOS	Ejecuta estiramientos individuales tanto al iniciar como al finalizar para evitar alguna contractura muscular.
		TECNICO	DESTREZAS	1	RECEPCION	CONTROL DEL BALON	Crea actividades en la cuales se recepcione el balon con buena tecnica.
						POSICION CORRECTA	Efectuar de la mejor manera la posición correcta a la hora del manejo del balón.
						PASES PARAR Y REMATAR	Realiza actividades las cuales incluya pases y remates a porteria.
						RECEPCION DEL BALON CON LOS PIES	Realiza posiciones y movimientos correctos
						DESPLAZAMIENTOS PARA LA RECEPCION	Realiza desplazamintos por el campo rapidos y eficaces
				2	PASES	TECNICA	Realiza ejercicios en los cuales adopta posicion correcta
						RECEPCION DE BALON CON BORDE INTERNO	Recepcionar el balón con una buena técnica.
						RECEPCION DE BALON CON BORDE EXTERNO	Mejorar el control del balón con borde externo.
						PASES LARGOS	Realizar buenos pases y efectivos para el ataque y definición.
						PASES DIRIGIDOS	Realizar pases continuos y buen control para mejorar la efectividad.
				3	PATEAR	CON BORDE INTERNO	Mejorar al definciion con borde interno
						LARGA DISTANCIA	Lograr que el niño mejore el pase a larga distancia
						DEFINICION	Mejorar la definicion
						CON EPEINE	Aumentar la potencia en el pateo
				4	CONDUCCION DE BALON	CON BORDE INTERNO	Mejorar conduccion del balon con el borde interno
						CON TODAS LAS SUPERFICIES DEL PIE	Mejorar la conduccion con las superifices del pie
						EN GRUPOS	Mejorar el trabajo en equipo
						PLANTA DE PIE	Mejorar la conduccion con la planta del pie
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	DONDE NACIO EL FUTBOL	Adquiere conocimientos basicos de la historia del Futbol a traves de actividades relacionadas.
						INICIALMENTE COMO SE JUGABA	Realiaza actividades de simulacion del comienzo del futbol a traves del juego.
						FUTBOL EN COLOMBIA	Adquire conocimientos sobre la historia del futbol en colombia utilizando diversos metodos de aprendizaje.
						TORNEOS INTERNACIONALES Y NACIONALES	Adquiere conocimientos sobre los diferentes eventos y torneos que se realizan en nuestro pais e internacionalmente.
				2	REGLAMENTACION	EL JUGADOR Y EL BALON	Adquiere habilidades con el balón individual y colectivamente.
						TOQUES DEL BALON	desarrolla habilidades con los distintos toques con el balón en movimiento.
						ROTACION	Obten un buen manejo del espacio y desarrollar sus buenas habilidades.
						TIEMPO DEL JUEGO	logra una buena perfección temporal dentro del juego y actividades.
						FALTAS	Reconoce cuales son las faltas e infracciones que se pueden cometer dentro del futbol.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CONTRUYE CONFIANZA	Apoya emocionalmente a sus compañeros en momentos de dificultad.
						LENGUAJE APRECIATIVO	Utiliza un lenguaje apropiado para su edad que estimule de un amanera positiva al grupo.
						COMUNICACIÓN	Lleva una buena comunicación entre compañeros y sus profesores.
						MOTIVAN	Motiva a los estudiantes a que el futbol sea una buena elección en su carrera deportiva.
						VALORA SU LUGAR DONDE HABITA	Aprecia y cuida el espacio en cual se esta trabajando y mantenerlo en un buen estado.
				1	VALORES	RESPETO	Reconocer las diferentes faltas cometidas y de ellas mismas aprender.
						AUTO CUIDADO	Tener conciencia sobre el auto cuidado a la hora de desarrollar sus diferentes actividades.
						TOLERANCIA	Reconoce la importancia de ser tolerante y educado entre las personas que lo rodean.
						AMOR	logra una buena relación entre compañeros.

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO			AMISTAD	Logra Ser capaz de poder compartir entre compañeros y tener en cuenta que el deporte se trata del trabajo en equipo.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	logra saber la importancia de una buena higiene personal.
						ALIMENTACIÓN	implementa una buena alimentación Balanceada.
						PRESENTACION PERSONAL	Realiza una buena presentación personal a la hora de participar en los entrenamientos y en casa.
						DESCANSO Y SUEÑO	logra que el niñosepa que es importante el descanso para el desarrollo fisico y psicologico.
						EJERCICIO FISICO	Conoce la importancia del por que es importante ejercitarce desde niño y los cuidados que debo tener.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Fortalece los lasos afectivos dentro de la escuela de formación los cuales tienen como fin generar un buen bienestar.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconoce lo importante de esforzarce y de querer ser mejor por si mismo.
						DEDICACION	Refuerza en el niños lo importante de dedicarnos a realizar nuetras acividades diarias y que el estudiante las comprenda.
						COLABORACION	Participa y colaborar en diferentes actividades que se realicen en las diferentes practicas.
						ENTUSIASMO	Estimula al estudiante para que se forme tanto en su parte deportiva como en lo personal.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Crea juegos de mesas que desarrollen su habilidad mental.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Genera espacios en los cuales se enfatice lo importante de la convivencia dentro de la escuela.
						VALORA LOS TRIUNFOS DE LOS DEMAS	Crea espacios donde los niños reconozcan los triunfos personales y grupales.
						CAPTAR LOS ERRORES	Logra Que el niño aprenda de sus errores y reconozca lo que hizo mal y de eso los corriga.
						EXPRESA SUS EMOSIONES	Genera actividades de expresión de emociones en distintas circustancia por medio de graficos que cada niño pueda exponerlo.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGO AMIGO SECRETO	Genera espacios donde los niños puedan integrarce y compartir entre ellos mismos.
						ACTIVIDADES DINAMICAS	Mejora el valor de pertenecia y realizar las actividades apropiadas de las actividades.
						EL ABECEDARIO MEMORIZACION	Logra contribuir a que el estudiante desarrolle su capacidad de una memorización.
						BOMBAS ACTIVAS Y CIRCUITO	Realiza actividades donde se inflan bombas llenas de agua y se genere una actividad grupal
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LLEVA Y YERMIS	Dentro de las actividades diarias se realiza juego de yermis y la lleva entre otros juegos autónomos.
						GOLOSA	realiza juegos tradicioneles como parte de la formacion del niño.
						ESCONDIDAS	Es un juego que conciste en que un niño cuenta hasta 30 con los ojos cerrados y los compañeros se esconden y al terminar el tiempo contado la función es salir a encontrarlos.
						SALTO DE LAZO	Consiste en que el niño debe practicar saltos continuos para un buen rendimiento de piernas.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	TRABAJOS EN MATERIAL RECICLABLE	Realiza manualidades con materiales reciclables como parte de las clases.
						DANZAS	Realiza acividades de danzas dento de los espacios de formación de los niños obteniendo buenos resultados.
						TECNICAS DE PINTURA	Ejecuta diversas tecnicas de pintura y artes plasticas para un buen mejoramiento artistico.
						TRABAJO EN ARCILLA	Mejora la motricidad del estudiante por medio de estas manualidades.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUNTOS Y EN MOVIMIENTO	Crea espacias donde se realice las actividad de hacer un buen circuito en parejas.
						MARAÑA EQUILIBRIO VELOCIDAD	Ejecuta circuitos los cuales mejoren su equilibrio la velocidad y otras destrezas
						ULA ULA	Realiza giros con los aros ubicados en la cintura del estudiante para que tenga un buen equilibrio.
						CIRCUITO DE OBSTACULOS POR TIEMPO	Realiza actividades de obstaculos saltos, giros, rollos, botes etc…
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	CAMINATA ECOLOGICA	Se lleva acabo caminata ecológica por el municipio rural y urbano con apoyo de la humata municipal.
						DEPORTE CON CANINOS	Genera espacios donde los niños puedan llevar sus mascotas perros para realizar actividad ludicas y recreativas.
						JUEGO DE ENCOSTALADOS	Incluir estos juegos como espacios recreativos para una buena integración con los estudiantes.
						INTERCAMBIOS DEPORTIVOS	REaliza juegos deportivos y predeportivos con las diferentes escuelas de formación deportivas de INDEPORTES para mejorar la integración con los estudiantes.

FECHA DE ENTREGA	**2/14/2002**
NOMBRES Y APELLIDOS INSTRUCTORES	**ALBA FORERO SANTANA**
MUNICIPIO	**SUSA**

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

ESCUELA DE FORMACION DE FUTBOL

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
FUTBOL	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realiza ejercicios que permitan acoplar difren tes moviminetos corporales a traves del juego
						RITMO	Mejora el ritmo a traves de ejercicios de coordinacion
						EQUILIBRIO	Logra que los niños se desplazaen de un lado a otro saltando en un solo pie
						ORIENTACION	Mejora la orientacion a traves de ejercicios que permitan la ubicacion en tiempo y espacio
						DIFERENCIACION	Realiza actividades que permitan el desplazamiento caminando en diferentesvelocidades
						REACCIÓN	Logra que lo niños mejores la reaccion a traves de juegos con lanzaminetos de balon
						ADAPTACIÓN	Enseña a los niños a adaptarse a través de la realización de tareas motrices
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realiza actividades que permitan el desplazamiento caminando
						CORRER	Realiza ejercicios donde los niños logren desplazarse po mdeio de
						SALTAR	Logra que los niños realicen ejercios de salto a pie junto
						ATRAPAR	Mejora la reaccion a traves de juegos de lanzamineto y atrapada
						RODAR	Enseña a los niños a rodar en diferentes direcciones con ejercicios metodologicos
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	SALTOS A PIE JUNTO	Fortalece la fuerza de brazos y piernas en a traves de difrentes ejercicios propuestos en cada una de las sesiones-
						FLEXIONES DE PECHO	
						SENTADILLAS	
						TIJERAS	
				2	RESISTENCIA	SALTAR EN SOGA	Evalua la resistencia del deportista con diferentes tecnicas y erjercicios
						PLANCHAS	Aumenta la resistencia en el area abdominal de acuerdo a los ejercios que se planteen
				3	VELOCIDAD	CARRERAS	Logra que el niño mejore la velocidad en el desplazamiento con los diferentes ejercicios metodologicos
						SLALOM	Mejora la velocidad con diferentes circuitos y obstaculos
						CON CONDUCCION DE BALON	Logra que el niño mejore la velocidad conduciendo el balon de un punto a otro
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Mejora la flexibilidad realizando ejercicios en sun solo punto
						ESTIRAMIENTO	Logra que el niño mejore la flexibilidad a traves de ejerciocios de estiramiento
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	EN UN SOLO TOQUE	logra que el niño mejore la entrega de pases a un solo toque
						LINEAS DE PASE	plantea que el niño busque espacios para recibir el pase de sus compañeros
						DOS CONTRA DOS	realiza la posicion de balon con el compañero y frente al adversario en cada una de las fiferentes situaciones de juego
						PASE LARGO	Mejora el control a la hora de recepcionar el pase de acuerdo con la fuerza y tecnica del pase
				2	RECEPCION	PASE POR PAREJAS	Logra que el niño recepcione el pase del compañero en las diferentes actividades grupales asignadas de acuerdo a cada una de las sesiones
						DE SAQUE LATERAL	
						DE PASES AEREOS	
						CONTROL ORIENTADO	
				3	REMATE	ZIG ZAG	Mejora la fuerza y la conduccion a la hora de rematar
						A UNA DISTANCIA DE 10 MTS	Mejora la potencia del disparo con diferentes ejercicios metodologicos
						A TARVES DE UN PASE DE COMPAÑERO	Mejora el trabajo en equipo con cada uno de llos ejercicos ogrupales a desempeñar
						LARGO	Mejorar la potencia a la hora de rematar en las diferentes circunstancias de juego
				4	RECEPCION	PASE POR PAREJAS	Lograr que el niño recepcione el pase del compañero en las actividades grupales asignadas
						DE SAQUE LATERAL	
						DE PASES AEREOS	
						CONTROL ORIENTADO	
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS	Explica como inicia la historia del futbol
						DONDE SE JUGO POR PRIMERA VEZ EL FUTBOL DE SALON	Motiva al niña practicar el futbo
						SITIOS DE DESARROLLO	Dar a conocner algunos lugares donde se desarrollo el juego
						INVENTORES	Dar a conocer quien invento el futbol y demas historia
				2	REGLAMENTACION	JUGADORES	Enseña ncuatos jugadores deben estar en cancha
						JUEGO LIMPIO	Inculca el juego limpo en todas las sesiones de trabajo
						INICIO Y REANUDACION DE JUEGO	Enseña tiempo de duracion del encentro deportivo
						CAMBIOS	Enseña como se deben hacer los cambios durante el ejuego
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUMPLIMIENTO	logra la participacion en todas las sesiones programadas
						TRANSPARENCIA	Utiliza correctamente los instrumentos utilizados en cada sesion
						IDENTIDAD POR EL MUNICIPIO Y DEPARTAMENTO	Enseña los simbolos del Municipio y departamento y hacerlos respetar
						TRABAJO EN EQUIPO	Exigir el trabajo en equipo en todas las clases.
						RESPETO	Inculca el respeto a todo su entorno dutante las sesiones

	Ó N	PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	HONESTIDAD	Enseña a los ninños la importancia de ser honestos dentro y fuera del campo de juego
						TRABAJO EN EQUIPO	Reconoce el trabajo en equipo da en cada actividad realizada
						DEDICACION	Realiza las sesiones de clae a conciencia
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Logra que los niños tengan una buena higien personal dentro y fuera del campo deportivo
						ALIMENTACIÓN	Solicita a los niños asistir bien alimentados a todas alas sesiones programdas
						PRESENTACION PERSONAL	Exige a los niños presentarse correctamente a las sesiones
						DESCANSO Y SUEÑO	logra que el niños tenga tiempos de descanso entre una y otra actividad
						EJERCICIO FISICO	Promueva el ejercicio en cada una de las actividades desarroladas durante el proceso de formacion
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Fortalezca los lasos afectivos dentro de la escuela de formación los cuales tienen como fin generar un buen bienestar.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconozca lo importante de esforzarce y de querer ser mejor por si mismo.
						DEDICACION	Refuerza en el niños lo importante de dedicarnos a realizar nuetras acividades diarias y que el estudiante las comprenda.
						COLABORACION	Participa y colaborar en diferentes actividades que se realicen en las diferentes practicas.
						ENTUSIASMO	Estimula al estudiante para que se forme tanto en su parte deportiva como en lo personal.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Crea juegos de mesas que desarrollen su habilidad mental.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Genera espacios en los cuales se enfatice lo importante de la convivencia dentro de la escuela.
						VALORA LOS TRIUNFOS DE LOS DEMAS	Crea espacios donde los niños reconozcan los triunfos personales y grupales.
						CAPTAR LOS ERRORES	Que el niño aprenda de sus errores y reconozca lo que hizo mal y de eso los corriga.
						EXPRESA SUS EMOSIONES	Genera actividades de expresión de emociones en distintas circustancia por medio de graficos que cada niño pueda exponerlo.
		RECRE ACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CAMPO DE MINAS	MEMORIZA ELEMENTOS EN UN ESPACIO DETERMINADO Y SE MOVILIZA SIN VER
						GALLINITA CIEGA	ATIENDE A LOS SENTIDOS DEL OIDO MIENTRAS INTENTA ATRAPAR A UN COMPAÑERO
						DIBUJO A CIEGAS	ACATA SU SENTIDO DEL TACTO MIENTRAS SUS COMPAÑEROS DIBUJAN FIGURAS EN SU ESPALDA
				2	JUEGOS TRADICIONALES	QUEMADOS	TRABAJA SU VELOCIDAD DE REACION, AGILIDAD, PUNTERIA Y FUERZA EN UN JUEGO RECREATIVO
						CUCUNUBA	MEJORA SU PUNTERIA CON UN JUEGO AUTOCTONO DE LA REGION
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MANUALIDADES CON DIFERENTES OBJETOS	REALIZAR FIGURAS CON LOS IMPLEMENTOS QUE TENGAMOS A LA MANO
						BAILE RECREATIVO	POR MEDIO DEL BAILE LOS NIÑOS PODRAN MEJORAR SU MOTRICIDAD POR MEDIO DEL BAILE RECREATIVO
						ACTUACION	OPTENDRA LA CONFIANZA DELANTE DE SUS COMPAÑEROS
						MIMICAS	APRENDEREMOS A VER AL OTRO COMPAÑERO DE BUENA MANERA
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	AROS	COORDINA CAMBIOS DE DIRECCION, SALTOS Y GIROS EN CIRCUITOS ELABORADOS
						CAMBIOS DE ALTURA	SE MOVILIZA EN UN ESPACIO SALTANDO Y PASANDO POR DEBAJO DE OBJETOS
						ESCALERA PLIOMETRICA	MEJORA SU COORDINACION VISO PEDICA E IMPLEMENTA ELEMENTOS VISO MANUALES
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	CAMINATA ECOLOGICA	Se lleva acabo caminata ecológica por el municipio rural y urbano con apoyo de la humata municipal.
						DEPORTE CON CANINOS	Generar espacios donde los niños puedan llevar sus mascotas perros para realizar actividad ludicas y recreativas.
						JUEGO DE ENCOSTALADOS	Se incluirá estos juegos como espacios recreativos para una buena integración con los estudiantes.
						INTERCAMBIOS DEPORTIVOS	Se ejecutarán juegos deportivos y predeportivos con las diferentes escuelas de formación deportivas de INDEPORTES para mejorar la integración con los estudiantes.

FECHA DE ENTREGA	**2/14/2022**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	**ALBA FORERO SANTANA**
MUNICIPIO	**SUSA**

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

SCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

ESCUELA DE FORMACION DE FUTBOL

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	PERF	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realiza ejercicios que permitan acoplar difren tes movimientos corporales a traves de ejercicios con balon
						RITMO	Mejora el ritmo a traves de ejercicios de coordinacion
						EQUILIBRIO	Logra que los deportistad se desplazaen de un lado a otro saltando en un solo pie
						ORIENTACION	Mejora la orientacion a traves de ejercicios que permitan la ubicacion en tiempo y espacio
						DIFERENCIACION	Realiza actividades que permitan el desplazamiento en diferentes velocidades
						REACCIÓN	Logra que lo deportistas mejores la reaccion a traves de juegos con lanzaminetos de balon
						ADAPTACIÓN	Enseña a los deportistas a adaptarse a través de la realización deejercicios
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realiza actividades que permitan el desplazamiento caminando en diferentes velocidades
						CORRER	logra que los deportistas se desplazen de un lugar a otro , diferenciando los cambios de ritmo.
						SALTAR	Logra que los deportistas realicen ejercios de salto a pie junto de un aldo a otro
						ATRAPAR	Mejora la reaccion a traves de juegos de lanzamiento y atrapada
						RODAR	Mejora el desplazamiento de un lado a otro a traves de botes
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	SENTADILLA CON BANDAS ELASTICAS	Mejora la fuerza del tren superior e inferior con cada uno de los ejercicios metodologicos en las sesiones programadas
						BURPEE	
						CABALLITO	
						CARRETILLA	
				2	RESISTENCIA	ANAEROBICA	CONSERVA VELOCIDADES CONSTANTES EN DISTANCIAS CORTAS POR LARGOS TIEMPO
						PLANCHAS	Aumenta la resistencia en el area abdominal
				3	VELOCIDAD	CARRERAS	Logra que el niño mejore la velocidad en el desplazamiento
						DESPLAZAMIENTO	ACORTA DISTANCIAS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						REACCION	RESPONDE A LOS ESTIMULOS MIENTRAS REALIZA TRABAJOS FISICOS
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Mejora la flexibilidad realizando ejercicios en sun solo punto
						ESTIRAMIENTO	Logra que el niño mejore la flexibilidad a traves de ejerciocios de estiramiento
			DESTRESZAS	1	PASE	EN UN SOLO TOQUE	logra que el deportista mejore la entrega de pases a un solo toque
						LINEAS DE PASE	logra que el niño busque espacios para recibir el pase de sus compañeros
						DESPLAZAMIENTOS ATRAVES DE OBSTACULOS	Mantenga la posicion de balon durante los diferentes ejercicios y obstaculos.
						PASE LARGO	Mejora el control a la hora de recibir el pase
				2	RECEPCION	PASES CORTOS , MEDIA Y LARGA DISTANCIA	Logra que el joven recepcione los diferentes tipos de pases del compañero en las actividades grupales asignadas en cada uno de sus enttrenamientos
						SAQUES LATERALES CORTOS Y LARGOS	
						SAQUES LARGOS DEL GUARDAMETA	
						CONTROL DIRIGIDO TANTO EN ATAQUE COMO EN DEFENSA	
				3	REMATE	ZIG ZAG	Mejora la fuerza y la conduccion a la hora de rematar
						A UNA DISTANCIA DE 10 MTS	Mejora la potencia del disparo
						A TARVES DE UN PASE CORTO IMPACTAR EL BALON	Mejora el t rabajo en equipo
						CAMBIOS DE FRENTES	Mejora la potencia a la hora de rematar
				4	DEFINICION	DELANTERO VS DEFENSA. ASIMILAR SITUACIONES DE JUEGO	Mejora la definicion individual y grupal en el campo de juego. Todo esto con cada uno de los ejercicos metodologicos y actividades a desarrolar durante los entrenaminetos o enfrentamientos deportivos.
						DEFINICION DE TIROS LIBRE Y PENALTYS	
						DESPLAZAMIENTOS CON EL BALON ZIGZAG	
						BALON EN MOVIMIENTO	
		TACTICO		1	SISTEMA DEFENSIVO	MARCA INDIVIDUAL DE ACUERDO A CADA POSICIÓN	logra que atraves de los ejercicios tecnico-tacticos los jugadores asimilen cada uno de estos movimientos, durante los entrena,inetos y los inter cambios deportivos.
						MARCACION EN DIAGONALES	
						MARCACION EN TIROS AEREOS	
						MARCACION COBROS DE TIROS LIBRES	
				2	SISTEMA OFENSIVO	SALIDA POR LAS LATERALES	desarrolla cada una de estas habilidades y destrezas con cada uno de los ejercicios, metodos y tecnicas a desarrolar durante los entrenaminetos, teniendo en cuenta las diferentes posiciones del futbol.
						SALIDA S CON PASES CORTOS	
						DESPLAZAMIENTOS CORTOS PARA MEJORAR LA SALIDA DE JUEGO	
						PASES LARGOS EN DIFERENTES DIRECCIONES	
						JUGADAS DE TIRO LIBRE	

	E C C I O N A M I E N T O			3	ESTRATEGIAS DE JUEGO	JUGADAS DE TIRO DE ESQUINA	Mejora las estrategias de balon detenido con cada uno de los jugadores de acuerdo a su poscion durante un encuentro deportivo, ya que es fundamnetal mantener un excelente sistema tecnico-tactico para cada una de estas situaciones de juego.
						SISTEMAS DE JUEGO EN EL MEDIO CAMPO	
						CONTRAATAQUE	
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	INICIOS	Explica como inicio la historia del futbol
						DONDE SE JUGO POR PRIMERA VEZ EL FUTBOL	Motivar al joven a practicar el futbol
						SITIOS DE DESARROLLO	Dar a conocner algunos lugares donde se desarrollo el juego
						INVENTORES	Dar a conocer quien invento el futbol y sus caracteristicas
				2	REGLAMENTACION	EL JUGADOR Y EL BALON	Adquiere habilidades con el balón individual y colectivamente.
						TOQUES DEL BALON	hacer que el joven desarrolle habilidades con los distintos toques con el balón en movimiento.
						ROTACION	Tiener un buen manejo del espacio y desarrollar sus buenas habilidades.
						TIEMPO DEL JUEGO	Tener una buena perfección temporal dentro del juego y actividades.
						FALTAS	Reconoce cuales son las faltas e infracciones que se pueden cometer dentro del futbol.
					SENTIDO DE PERTENENCIA	CONTRUYE CONFIANZA	Apoya emocionalmente a sus compañeros en momentos de dificultad.
				3		LENGUAJE APRECIATIVO	Utiliza un lenguaje apropiado para su edad que estimule de un amanera positiva al grupo.
						COMUNICACIÓN	Lleva una buena comunicación entre compañeros y sus profesores.
						MOTIVAN	Motiva a los estudiantes a que el futbol sea una buena elcción en su carrera deportiva.
						VALORA SU LUGAR DONDE HABITA	Aprecia y cuida el espacio en cual se esta trabajando y mantenerlo en un buen estado.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Inculca el respeto a todo su entorno dutante las sesiones
						HONESTIDAD	Enseña a los niños la importanci de ser honestos
						TRABAJO EN EQUIPO	Reconoce el trabajo en equipo da en cada actividad realizada
						DEDICACION	Realiza las sesiones de clae a conciencia
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Logra que los niños tengan una buena higien personal dentro y fuera del campo deportivo
						ALIMENTACIÓN	Solicita a los niños asistir bien alimentados a todas alas sesiones programdas
						PRESENTACION PERSONAL	Exige a los niños presentarse correctamente a las sesiones
						DESCANSO Y SUEÑO	Permita que el joven tenga tiempos de descanso entre una y otra actividad
						EJERCICIO FISICO	Promiueva el ejercicio en cada una de las actividades
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Fortalezca los lasos afectivos dentro de la escuela de formación los cuales tienen como fin generar un buen bienestar.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconozca lo importante de esforzarce y de querer ser mejor por si mismo.
						DEDICACION	Refuerza en el niños lo importante de dedicarnos a realizar nuetras acividades diarias y que el estudiante las comprenda.
						COLABORACION	Participa y colaborar en diferentes actividades que se realicen en las diferentes practicas.
						ENTUSIASMO	Estimula al estudiante para que se forme tanto en su parte deportiva como en lo personal.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Crea juegos de mesas que desarrollen su habilidad mental.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Genera espacios en los cuales se enfatice lo importante de la convivencia dentro de la escuela.
						VALORA LOS TRIUNFOS DE LOS DEMAS	Crea espacios donde los niños reconozcan los triunfos personales y grupales.
						CAPTAR LOS ERRORES	Que el niño aprenda de sus errores y reconozca lo que hizo mal y de eso los corriga.
						EXPRESA SUS EMOSIONES	Genera actividades de expresión de emociones en distintas circustancia por medio de graficos que cada niño pueda exponerlo.
		RECREAC ION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	ESPEJOS	IMITA Y SIGUE ACCIONES HECHAS POR LAS DEMAS PERSONAS
						SUEÑOS	TOMA EN CONSIDERACION SU FUTURO Y ESCUHA LAS OPINIONES DE LOS DEMAS
						TELEFONO ROTO	FORTALECE SUS MEDIOS COMUNICATIVOS CON LAS DEMAS PERSONAS
						BOMBAS ACTIVAS Y CIRCUITO	Realizar actividades donde se inflan bombas llenas de agua y se genere una actividad grupal
				2	JUEGOS TRADICIONALES	LLEVA Y YERMIS	Dentro de las actividades diarias se realiza juego de yermis y la lleva entre otros juegos autónomos.
						GOLOSA	Se realiza juegos tradicioneles como parte de la formacion del niño.
						ESCONDIDAS	Es un juego que consiste en que un niño cuenta hasta 30 con los ojos cerrados y los compañeros se esconden y al terminar el tiempo contado la función es salir a encontrarlos.
						CUCUNUBA	MEJORA SU PUNTERIA CON UN JUEGO AUTOCTONO DE LA REGION
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	TRABAJOS EN MATERIAL RECICLABLE	Realiza manualidades con materiales reciclables como parte de las clases.
						DANZAS	Realizar acividades de danzas dento de los espacios de formación de los niños obteniendo buenos resultados.
						TECNICAS DE PINTURA	Ejecua diversas tecnicas de pintura y artes plasticas para un buen mejoramiento artistico.
						TRABAJO EN ARCILLA	Mejora la motricidad del estudiante por medio de estas manualidades.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUNTOS Y EN MOVIMIENTO	Crear espacias donde se realice las actividad de hacer un buen circuito en parejas.
						MARAÑA EQUILIBRIO VELOCIDAD	Ejecutar circuitos los cuales mejoren su equilibrio la velocidad y otras destrezas
						ULA ULA	Consiste en poner los aros en la cintura del estudiante para que tenga un buen equilibrio.
						CIRCUITO DE OBSTACULOS POR TIEMPO	Se realizaran actividades de obstaculos saltos, giros, rollos, botes etc...
					FESTIVALES	CAMINATA ECOLOGICA	Se lleva acabo caminata ecológica por el municipio rural y urbano con apoyo de la humata municipal.
						DEPORTE CON CANINOS	Generar espacios donde los niños puedan llevar sus mascotas perros para realizar actividad ludicas y recreativas.

				5	**FESTIVALES RECREATIVOS**	JUEGO DE ENCOSTALADOS	Se incluirá estos juegos como espacios recreativos para una buena integración con los estudiantes.
						INTERCAMBIOS DEPORTIVO	Se ejecutarán juegos deportivos y predeportivos con las diferentes escuelas de formación deportivas de INDEPORTES para mejorar la integración con los estudiantes.

FECHA DE ENTREGA	**2/14/2022**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	**ALBA FORERO SANTANA**
MUNICIPIO	**SUSA**

ANEXO 4 OBLIGACIÓN 2

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL

MUNICIPIO: SUSA

MES Y AÑO JULIO DE 2022

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
03:00 P.M A 04:30 P.M	GRUPO		INICIACION	INICIACION		INICIACION			Los entrenamientos se realizaran en la cancha de futbol, cancha sintetica y gimnasio municipal. Las clases se realizaran presenciales con autorizacion de la alcaldia, cumpliendo con los protocolos de bioseguridad. Se realizaran 12 sesiones de entrenamientos al mes por cada categoria iniciacion, fundamentacion y perfeccionamiento. Una vez por semana se esta trabajando en una verda asignada por el coordinador del
	CEDE DE TRABAJO		CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL	CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL		CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL			
MIERCOLES-VIERNES 04:30 A 06:30 JUEVES 03:00 P.M A 04:30	GRUPO			FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION			
	CEDE DE TRABAJO			CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL	CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL	CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL			
04:30 P.M A 06:30PM	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO			
	CEDE DE TRABAJO		CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL		CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL	CANCHA MUNICIPAL DE FUTBOL			

NOMBRE MONITOR ALBA MIRELLA FORERO SANTANA

FIRMA DEL MONITOR

ANEXO 5 OBLIGACIÓN 3

ASISTENCIA INICIACIÓN

ANEXO 6 OBLIGACIÓN 3

ASISTENCIA FUNDAMENTACIÓN

ANEXO 7 OBLIGACIÓN 3

ASISTENCIA PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y FUTBOL
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO JULIO 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	Felipe Santana Fresneda	3213240859	1					1	1	1	1			1	1		1						1	1					1		1			12	12	0	100%
2	Juan Sebastian Garcia Ramirez	3114905842	1					1	1	1	1			1	1		1						1	1					1		1			12	12	0	100%
3	Nelson Rafael Valbuena Riaño	3108725773	1					1	1	1	1			1			1						1	1					1		1			11	11	0	100%
4	Jeronimo Cubides Beltran	3157038506	1					1	1	1	1			1	1		1						1	1					1		1			12	12	0	100%
5	Jeferson Andres Negro Robayo	3203653063	1					1	1	1	1			1	1		1						1	1					1		1			12	12	0	100%
6	Dilan Steven Cortes Silva	3222840906	1					1	1	1	1			1	1								1	1					1		1			11	11	0	100%
7	Juan David Ramirez	3142673009	1					1	1		1			1	1		1						1	1					1		1			11	11	0	100%
8	Joel Alejandro Becerra Rodriguez	3212241118	1					1	1		1			1	1		1						1	1					1		1			11	11	0	100%
9	Jesus David Rodriguez Rodriguez	3125268590	1					1	1	1	1			1	1		1						1	1					1		1			12	12	0	100%
10	Daniel Felipe Arias Gomez	3204191322	1					1	1	1	1			1	1		1						1	1					1		1			12	12	0	100%
11	Sebastian Santana Fresneda	3213240859	1					1	1	1	1			1	1		1						1	1					1		1			12	12	0	100%
12	Antony Tahiel Ortiz Oviedo	3234354381	1					1	1	1	1			1	1		1						1	1					1		1			12	12	0	100%
13	Bayron Steven Galeano Molina	3202917083	1					1	1	1	1			1			1						1	1					1		1			11	11	0	100%
14	Gilberth Esteban Almanza Rodriguez	3144706069	1					1		1	1				1		1						1	1					1		1			10	10	0	100%



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA FUTBOL
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO JULIO 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	Jesus Fernando Jimenez Fraile	3245633435	1					1	1	1	1				1	1							1	1					1	1				11	11	0	100%
2	Rafael Santago Martinez Ballesteros	3123217015	1					1	1	1	1				1	1	1						1	1					1	1				12	12	0	100%
3	Gineth Mariana Gomez Santana	3107504846	1					1	1	1	1				1	1	1						1	1					1	1				12	12	0	100%
4	Dylan Felipe Ballesteros Paiba	3124192123	1					1	1	1	1				1	1	1						1	1					1	1				12	12	0	100%
5	Simon Andres Mora Vanegas	3125573535						1	1	1	1				1	1	1						1	1					1	1				11	11	0	100%
6	Samuel Fernando Mora Vanegas	3125573535	1					1	1	1	1				1	1	1						1	1					1	1				12	12	0	100%
7	Jonathan David Martinez Ballesteros	3123217015	1					1	1	1	1						1						1	1					1	1				10	10	0	100%
8	Nicolas Parra Gonzalez	3143686147	1					1	1	1	1				1	1	1						1	1					1	1				12	12	0	100%
9	Juan Camilo Galeano Castiblanco	3123418584	1					1	1	1	1				1	1	1						1	1					1	1				12	12	0	100%
10	Johan Gabriel Santana Rincon	3125486230	1					1	1	1	1				1	1	1						1	1					1	1				12	12	0	100%
11	Emanuel Ortiz Oviedo	3234354381	1					1	1		1				1	1	1						1	1					1	1				11	11	0	100%
12	Andres Felipe Alarcon Fuquene	3202003605	1							1	1					1	1						1	1					1	1				9	9	0	100%
13	Andres Julian Lara Perez	3143220987	1					1	1	1	1				1	1	1						1	1					1	1				12	12	0	100%
14	Johan Gildardo Tellez Parra	3133795910						1	1	1	1				1	1	1						1	1					1	1				11	11	0	100%
15	Diver Galeano Gerena	3112696324	1					1	1	1	1					1	1						1	1					1	1				11	11	0	100%
16	Samuel David Fresneda Ballen	3212917049	1					1	1	1	1				1		1						1	1					1	1				11	11	0	100%
17	Samuel David Zapata Beltran	3219325001	1						1	1					1	1	1						1	1					1	1				10	10	0	100%
18	Heinner Duvan Rodriguez Rodriguez	3125268590	1					1	1		1				1	1	1						1	1					1	1				11	11	0	100%
19	Jeferson Dario Guarin Parra	3213939580	1					1	1	1	1				1	1	1						1	1					1	1				12	12	0	100%
20	Eidan Gabriel Amado Ambrosio	3205603943	1					1	1	1					1	1	1						1	1					1	1				11	11	0	100%
21	Juan Pablo Mora Vanegas	3138389256	1							1	1						1						1	1					1	1				8	8	0	100%
22	Juan David Hurtado Coca	3234021108	1					1	1	1	1				1	1	1						1	1					1	1				12	12	0	100%



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA FUTBOL
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO JULIO PERFECCIONAMIENTO

	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	Juan Diego Gomez Bello	3123003435	1							1	1			1			1						1	1				1		1	1			10	10	0	100%
2	Heiner Andres Forero Angel	3112658557	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1		1	1			12	12	0	100%
3	David Esteban Gomes Armero	3123254399	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1		1	1			12	12	0	100%
4	Juan Andres Pinilla Briceño	3125696665	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1		1	1			12	12	0	100%
5	Gabriel Mateo Castro Mejia	3133495003	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1		1	1			12	12	0	100%
6	Sergio Yesid Niño Diaz	3157738011	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1		1	1			12	12	0	100%
7	Brandon Yesith Forero Angel	3112658557	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1		1	1			12	12	0	100%
8	Darwin Jose Hoyos Montiel	3007069093	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1		1	1			12	12	0	100%
9	Adamary Galeano Ballesteros	3224719989	1							1	1			1		1	1						1	1				1		1	1			11	11	0	100%
10	Leidy Johana Santana Guzman	3133044728	1						1	1				1		1	1						1	1				1		1	1			11	11	0	100%
11	David Mauricio Luna Camelo	3133355466	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1		1	1			12	12	0	100%
12	Paula Andrea Solano	3204250728	1						1	1						1	1						1	1				1		1	1			10	10	0	100%
13	Juan Camilo Perez	3143220987	1							1	1			1		1	1						1	1				1		1	1			11	11	0	100%
14	Miguel Angel Caro Castro	3023833109	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1		1	1			12	12	0	100%
15	Juan Pablo Lara Perez	3143220987	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1		1	1			12	12	0	100%
16	Harold Nicolas Lara Perez	3143220987	1						1	1	1			1		1	1						1	1				1		1	1			12	12	0	100%

ANEXO 8 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS INICIACIÓN

<table>
<tr><td colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN</td></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">ALBA FORERO SANTANA</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="2">247</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">SUSA</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">FUTBOL</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>CANCHA SINTETICA</td><td>MES: JULIO</td></tr>
<tr><td>INICIACION
 
</td><td colspan="2">INICIACION
 
</td></tr>
<tr><td>INICIACION</td><td colspan="2">INICIACION</td></tr>
<tr><td> 
</td><td colspan="2"> 
</td></tr>
</table>

ANEXO 9 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACION		
FORMADOR	**ALBA FORERO SANTANA**	
No DE CONTRATO	**247**	
MUNICIPIO	**SUSA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CANCHA SINTETICA**	**MES: JULIO**

FUNDAMENTACION



FUNDAMENTACION



FUNDAMENTACION



FUNDAMENTACION



ANEXO 10 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN

<table>
<tr><td colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA PERFECCIONAMIENTO</td></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">ALBA FORERO SANTANA</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="2">247</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">SUSA</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">FUTBOL</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>CANCHA DE FUTBOL</td><td>MES: JULIO</td></tr>
<tr><td>PERFECCIONAMINETO
 
</td><td colspan="2">PERFECCIONAMIENTO
 
</td></tr>
<tr><td>PERFECCIONAMIENTO
 
</td><td colspan="2">PERFECCIONAMIENTO
 
</td></tr>
</table>

ANEXO 11 OBLIGACION 4

COBERTURA FUTBOL SUSA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA FUTBOL

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

Jul-22

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1		1												1
7 AÑOS	8		6	2											8
8 AÑOS	5		4	1											5
9 AÑOS	1			1											1
10 AÑOS	6	1	6		1										7
11 AÑOS	6		4	2											6
12 AÑOS	8		6	2											8
13 AÑOS	4		3	1											4
14 AÑOS	2		2												2
15 AÑOS	4		4												4
16 AÑOS															0
17 AÑOS	3	3	3		3		1								6
TOTALES	48	4	39	9	4		1								52

ANEXO 12 OBLIGACION 4

SEGUIMIENTO OPERACIÓN BENEFICIARIOS FUTBOL SUSA

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO-TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANO S/NEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL OTROS	LENGUAS CASTELLANO INDÍGENA CRIOLLA ROMANÍ SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Felipe Santana Fresneda	1074558487	Colombiana	Infancia	Cra 3 # 5 - 51 Susa	A+	Nueva EPS	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Yenny Fresneda Jola	3213240859	ifjo2016@gmail.com
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Juan Sebastian Garcia Ramirez	1074558637	Colombiana	Infancia	Susa barrio Villas de San German	A+	Famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Luz Miriam Ramirez Castillo	3114905842	No tiene
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Jeronimo Cubides Beltran	1025152378	Colombiana	Infancia	Calle 9 # 1b - 30	A+	Famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Alexandra Beltran Rueda	3157038506	ialexandrabt@gmail.com
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Jeferson Andres Negro Robayo	1074558451	Colombiana	Infancia	Vereda Glorieta Susa	O+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	Dora Emilse Robayo Olmos	3203653063	doritha2526@gmail.com
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Nelson Rafael Valbuena Riaño	1076667212	Colombiana	Infancia	CRA 3 # 5 - 25	0+	FAMISANAR	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	MERY RIAÑO	3108725773	lmeryamaya@hotmail.com
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Juan David Alarcon	1074558612	Colombiana	Infancia	Calle 8 # 2 - 32	O+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Mabel Ramirez Diaz	3142673009	danielamontanoramirez@gmail.co
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Dilan Steven Cortes Silva	1074558494	Colombiana	Infancia	VEREDA COQUIRA	A+	NUEVA EPS	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Angie Ginett Silva Quintero	3222840906	angiesilvaquintero@gmail.com
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Joel Alejandro Becerra Rodriguez	1074558642	Colombiana	Infancia	Calle 12 # 2 - 41	O+	Famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Lilia Aurara Rodrigez Castiblanco	3213924955	liliaaurora3@gmail.com
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Jesus David Rodriguez Rodriguez	1074558531	Colombiana	Infancia	Vereda Glorieta Susa	O+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	Flor Alba Rodriguez	3123268590	mre.rodri@gmail.com
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Bayron Steven Galeano Molina	1074558306	Colombiana	Infancia	Barrio Portal	O+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Henry Jovanny Galeano Galeano	3202917083	No tiene
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Samuel Fernando Mora Vanegas	1074558211	Colombiana	Infancia	Susa barrio Villas de San German	O+	Nueva EPS	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Miriam Vanegas	3138389256	No tiene
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Daniel Felipe Arias Gomez	1074558364	Colombiana	Infancia	Calle 8 # 1a - 127 Susa Centro	O+	Famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Leidy Johana Gomez Florez	3224625959	No tiene
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Sebastian Santana Fresneda	1074558145	Colombiana	Infancia	Cra 3 # 5 - 51 Susa	A+	Nueva EPS	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Yenny Fresneda Jola	3213240859	ifjo2016@gmail.com
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Rafael Santago Martinez Ballesteros	10220214028	Colombiana	Infancia	Calle 8a # 1-09	O+	Famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Magda Rocio Ballesteros Cruz	3123217015	No tiene
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Antony Tahiel Ortiz Oviedo	1053343536	Colombiana	Infancia	Cra 3 # 12 - 00 El crucero Susa	A+	Sanitas	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	Ana Maria Oviedo Pinzon	3234354381	pinzonanamaria2501@gmail.com
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Gilberth Esteban Almanza Rodriguez	1074558096	Colombiana	Infancia	Cra 3 # 4 - 36	O-	Nueva Eps	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Maria Rodriguez	3147066069	No tiene
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Jesus Fernando Jimenez Fraile	1074558075	Colombiana	Infancia	Vereda Glorieta Susa	O+	Famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	Maria Veronica Fraile Fuquene	3245633435	fiaqueneveronica@gmail.com
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Gineth Mariana Gomez Santana	1141336300	Colombiana	Infancia	Cra 2 # 2 - 71	B+	Convida	Femenino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Gladys Santana Rincon	3107504846	gldys.santana2@hotmail.com
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Dylan Felipe Ballesteros Paiba	1074557920	Colombiana	Infancia	cra 2 # 6 - 27 Susa Centro	O+	Famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Erika Yorleny Paiba Infante	3124192123	No tiene
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Simon Andres Mora Vanegas	1074557927	Colombiana	Infancia	Susa barrio Villas de San German	O+	Famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Miriam Vanegas	3138389256	No tiene
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Jonathan David Martinez Ballesteros	1013011559	Colombiana	Infancia	Calle 8a # 1-09	O+	Famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Magda Rocio Ballesteros Cruz	3123217015	No tiene
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Nicolas Parra Gonzalez	1027532858	Colombiana	Infancia	Calle 11 # 2b - 14	B+	Famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Patricia Gonzalez	3143886147	yovanita1947@hotmail.com
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Juan Camilo Galeano Castiblanco	1074557869	Colombiana	Infancia	Cra 2 # 13 - 25	O+	Nueba EPS	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Maria Hilda Castiblanco	3123418589	No tiene
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Johan Gabriel Santana Rincon	1074557734	Colombiana	Infancia	Vereda Cascadas	A+	Nueva EPS	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	Sandra Miena Rincon Castellanos	3125486230	rinconssmy33@gmail.com
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Andres Julian Lara Perez	1074557722	Colombiana	Infancia	Calle 8 # 1b - 10	B+	Nueva EPS	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Sandra Esperanza Perez Carvajal	3143220987	NO tiene
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Emanuel Ortiz Oviedo	10533400519	Colombiana	Infancia	Cra 3 # 12 - 00 El Crucero Susa	O+	Sanitas	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	Ana Maria Oviedo Pinzon	3234354381	pinzonanamaria2501@gmail.com
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Andres Felipe Alarcon Fuquene	1074557758	Colombiana	Infancia	Vereda la Glorieta	O+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	Nidia Consuelo Fuquene Negro	3202003605	nicofune396@gmail.com
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Johan Gildardo Tellez Parra	1074557690	Colombiana	Infancia	Calle 9a # 01 - 63	O+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Laura Julissa Romero Parra	3142828454	yovanita1947@hotmail.com
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Diver Galeano Gerena	1074557495	Colombiana	Adolecente	Calle 9a # 2 - 03	A+	Medimas	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Cesar Agusto Galeano Galeano	3023540965	dayannaavila706@gmail.com
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Samuel David Fresneda Ballen	1074557546	Colombiana	Adolecente	Calle 2 # 9 - 02	A+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Sandra Milena Ballen Guarin	3212917049	samueldavidfresnedaballen@gmail
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Samuel David Zapata Beltran	1014993316	Colombiana	Adolecente	Calle 7 # 3- 52	O+	Medimas	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Luz Mireya Zapata Beltran	3219325001	mireyazapatasamu@gmail.com
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Juan David Hurtado Coca	1074557600	Colombiana	Adolecente	Centro Susa	O+	Famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Deisy Paola Coca	3234021108	hurtadococajuandavid@gmail.com
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Juan Diego Gomez Bello	1106453443	Colombiana	Adolecente	Vereda Glorieta Susa	O+	Nueva EPS	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	Jhon Fredy Gomez Fuentes	3123005435	Notiene
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Heinner Duvan Rodriguez Rodriguez	1074557367	Colombiana	Adolecente	Vereda Glorieta Susa	O+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	Flor Alba Rodiguez	3224335905	mre.rodri@gmail.com
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Jeferson Dario Guarin Parra	1074557530	Colombiana	Adolecente	Vereda Aposentos	O+	Famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	Dario Rafael Guarin Guarin	3209378945	No tiene
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Eidan Gabriel Amado Ambrosio	1140920559	Colombiana	Adolecente	Calle 5 # 4 - 40	A+	Famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Monica Yulieth Ambrosio Ramirez	3205603943	No tiene
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Juan Pablo Mora Vanegas	1074557552	Colombiana	Adolecente	Villas de Saan German	O+	Nueva EPS	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Miriam Vanegas Vanegas	3138389256	No tiene
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Heiner Andres Forero Angel	10745577309	Colombiana	Adolecente	Cra 3 # 4 - 62	O+	Famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Claudia Alejandra Angel	3112658557	brandonyesidforero2007@gmail.co
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	David Esteban Gomes Armero	1030583417	Colombiana	Adolecente	Calle 14 2 - 46	AB+	Famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Maye Damaris Armero Torres	3123254399	mayeatotes20@gmail.com
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Juan Andres Pinilla Briceño	1074557197	Colombiana	Adolecente	Cra 2 # 10 - 32	O+	Famisanar	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Maria Julieth Briceño Redondo	3125696665	julihet0623@gmail.com
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Gabriel Mateo Castro Mejia	1147486363	Colombiana	Adolecente	Cra 3 # 4 - 74	B+	Medimas	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Marllore Mejia Castiblanco	3132255126	No tiene
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Sergio Yesid Niño Diaz	1077113468	Colombiana	Adolecente	Cra 2 # 10 - 18	O+	Nueva EPS	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Ana Sofia Diasz Cojo	3044026852	No tiene
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Brandon Yesith Forero Angel	1074556792	Colombiana	Adolecente	Cra 3 # 4 - 62	O-	Famisanar	Masculina	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Claudia Alejandra Angel	3112658557	brandonyesidforero2007@gmail.co
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Darwin Jose Hoyos Montiel	1065670348	Colombiana	Adolecente	Susa Centro	A+	Famisanar	Maculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Carmen Janeth Montiel Garcia	3007089093	No tiene
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Adamary Galeano Ballesteros	1074556235	Colombiana	Adolecente	Vereda Timinguita	O+	Convida	Femenino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Rural	Nelcy Fabiola Ballesteros Cruz	3224719989	Notiene
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Leidy Johana Santana Guzman	1074556188	Colombiana	Adolecente	Calle 10 # 2 - 19	A+	Medimas	Femenino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Luz Marina Guzman	3133044728	No time
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	David Mauricio Luna Camelo	1003909896	Colombiana	Adolecente	Cra 5 # 8 - 24	O+	Nueva EPS	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Esperanzxa Camelo Cruz	3114700240	davidlucam30@gmail.com
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Paula Andrea Solano	1073380374	Colombiana	Adolecente	Barrio San GIL	A+	Famisanar	Femenino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Martha Isabel Camelo Furque	3127689285	No tiene
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Juan Pablo Lara Perez	1074556777	Colombiana	Adolecente	Calle 8 # 1b - 10	A+	Nueva EPS	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Sandra Esperanza Perez Carvajal	3143220987	NO tiene
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Harold Nicolas Lara Perez	1074556778	Colombiana	Adolecente	Calle 8 # 1b - 10		Nueva EPS	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Sandra Esperanza Perez Carvajal	3143220987	Notiene
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Juan Camilo Perez	1000382155	Colombiana	Adolecente	Calle # 92 - 24	A+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Ninguna	Otros	Castellano	Urbano	Sandra Esperanza Perez Carvajal	3143220987	No tiene
Valle de Ubate	Susa	Alba Mirella Forero Santana	Futbol	Miguel Angel Caro Castro	1074556244	Colombiana	Adolecente	Cra 20 # 11 - 15	0+	Convida	Masculino	Heterosexual	Cisgénero	Ninguna	Autismo	Otros	Castellano	Urbano	Aura Lucia Castro	3123842639	No tiene

ANEXO 13 OBLIGACIÓN 6

PLANES DIARIOS INICIACIÓN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2-Aug-22	**Lugar: Cancha Futbol**	**Municipio: Susa**	**Hora: 03:30 a 05: 00 pm**	**N° de sesión: 50**	**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 6 y 8 años**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Combinar habilidades motrices y cualidades físicas, ara controlar los movientes del cuerpo.

Objetivo Especifico: Incluir el trabajo de las habilidades motrices permite el desarrollo de base fundamental.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	**x**	2	
3. EN CIRCULO: Los niños hacen un circulo y realizan	Movilidad Articular	**x**	8	
4. LOS SANFERMINES: Se elige quien es la vaquilla y	Calentamiento	**x**	8	Campo de juego,silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. RELEVOS: 2 equipos. Estarán al final de la línea.	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4. SALVA TUNELES: Uno de los jugadores tiene que		Anaerobica	**x**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			Campo de juego, silbato,silbato

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. DESORDEN: Grupos de tres. Los jugadores se	Orientación	**x**	20	
5. TRIAUNGULO: Se hacen grupo de tres. El	Diferenciación	**x**	20	
6. TIOVIVO: Grupos de tres. A y B en un lado, C	Reacción	**x**	20	
7.	Adaptación			Campo de
8.	Patrones Basicos de Movimiento			juego,silbato,conos,balones

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	**El juego consiste dividir en grupos de**	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	5	**Hacer la verificación, de los ejercicio**	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 3-Aug-22	**Lugar: Cancha Sintetica**	**Municipio: Susa**	**Hora: 03:30 a 05: 00 pm**	**N° de sesión: 51**	**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar y mejorar la capacidad de propiocepción.

Objetivo Especifico: Trabajar juegos de coordinación con balón.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y se	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	**x**	2	
3. El GUSANO: En este juego de movilidad los niños se	Movilidad Articular	**x**	8	
4.El cojo: Se elige un jugador que será el cojo al que se	Calentamiento	**x**	8	campo de juego, silbato, pelota

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. En un espacio de 20x20: se colocan 5 jugadores los		Anaerobica	**x**	15	
5. Se divide el grupo en dos equipos repartiendo petos	Velocidad	Maxima	**x**	15	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			campo de juego,Silbato,
9.		Dinamica			pelota,petos de colores

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. JUEGO RONDO: Los jugadores forman un circulo. Se	Orientación	**x**	20	
5.	Diferenciación			
6. JUEGO DE CONOS: Los jugadores forman un circulo.	Reacción	**x**	20	
7.	Adaptación			Campo de juego,silbato,balones,
8. JUEGO DE 4:4: Jugamos en dos campos 4:4. En cada	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	20	conos

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	**Se realizan estiramientos dinámicos, con**	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	5	**Se hará una pequeña socialización de los**	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5-Aug-22	**Lugar:** Cancha Sintetica	**Municipio:** Susa	**Hora:** 03:30 a 05: 00 pm	**N° de sesión:** 52	**N° de semana:** 21
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas:** 14		**Edades:** 6 a 8 años

INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Combinar acciones musculares de varios segmentos corporales y grupos musculares.

Objetivo Especifico: Combinar la intervención de todo el cuerpo y la relación con la percepción espacio-temporal.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y se	Introduccion a la clase	x	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	x	2	
3. EN CIRCULO: Los niños realizan los movimientos	Movilidad Articular	x	8	
4. EL LOBO Y EL CORDERO: Se elige el lobo y el cordero,	Calentamiento	x	8	Campo de juego,silbato,

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. BOSQUE DE CONOS: En un area marcada se coloca	Resistencia	Aerobica	x	15	
4. TUMBAR LOS CONOS: El equipo A recorre el bosque		Anaerobica	x	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			Campo de
9.		Dinamica			juego,silbato,balones,conos

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. MULTIPASES: Dos campos con dos equipos en cada uno, que juegan a balón mano. Los equipos de tres o cuatro jugadores. Los jugadores del equipo A van pasándose el balón y los del equipo B intentan interceptarlo. El equipo en posesión del balón cuenta en vos alta el número de pases y en cada interceptación	Orientación	x	20	
5. MULTIPASES: igual que el primer juego, hay cuatro	Diferenciación	x	20	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. CADA UNO CON SU BALON: 1. Por detrás de la	Patrones Basicos de Movimiento	x	20	Campo de juego,silbato,balones

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	**Se realizan estiramientos dinámicos,**	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	**Se hará una pequeña socialización de**	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9-Aug-22	**Lugar: Cancha Futbol**	**Municipio: Susa**	**Hora: 03:30 a 05: 00 pm**	**N° de sesión: 53**	**N° de semana: 22**
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 6 y 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Combinar habilidades motrices y cualidades físicas, ara controlar los movientes del cuerpo.

Objetivo Especifico: Incluir el trabajo de las habilidades motrices permite el desarrollo de base fundamental.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase,	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión	llamado a lista	**x**	2	
3. EN CIRCULO: Los niños hacen un circulo y	Movilidad Articular	**x**	8	
4. LOS SANFERMINES: Se elige quien es la vaquilla	Calentamiento	**x**	8	Campo de juego,silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. RELEVOS: 2 equipos. Estarán al final de la	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4. SALVA TUNELES: Uno de los jugadores tiene		Anaerobica	**x**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			Campo de juego, silbato,silbato

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. DESORDEN: Grupos de tres. Los jugadores se	Orientación	**x**	20	
5. TRIAUNGULO: Se hacen grupo de tres. El	Diferenciación	**x**	20	
6. TIOVIVO: Grupos de tres. A y B en un lado, C	Reacción	**x**	20	
7.	Adaptación			Campo de
8.	Patrones Basicos de Movimiento			juego,silbato,conos,balones

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	**El juego consiste dividir en grupos de**	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	5	**Hacer la verificación, de los ejercicio**	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 10-Aug-22	**Lugar: Cancha Sintetica**	**Municipio: Susa**	**Hora: 03:30 a 05: 00 pm**	**N° de sesión: 54**	**N° de semana: 22**
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Trabajar de forma activa las diferentes aptitudes motrices mediante pases y conducción de balón

Objetivo Especifico: Conocer mediante juegos como parar, pasar y conducir el balón.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	**x**	2	
3. El GUSANO: En este juego de movilidad los niños	Movilidad Articular	**x**	8	
4. LO QUE HACE LA MADRE HACEN LOS HIJOS:	Calentamiento	**x**	8	Campo de juego,silbato.pelota

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. PARAR LA PELOTA: Lanzar la pelota rodando por el	Velocidad	Maxima	**x**	15	
6. LLEVAR LA PELOTA POR PAREJAS: Se trata de		Desplazamiento	**x**	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			Campo de juego,silbato,pelotas

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. CAMBIO: por el campo se reparten conos, uno	Reacción	**x**	20	
7. JUEGO INTERIOR DEL PIE: Se juega en dos campos	Adaptación	**x**	20	Campo de
8. PARDIDO DE 4:4: Partido de 4:4 en dos campos.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	20	juego,silbato,balones,conos

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	**Se realizan estiramientos dinámicos, con**	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	5	**Se hará una pequeña socialización de los**	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 12-Aug-22	**Lugar: Cancha de Futbol**	**Municipio: Susa**	**Hora: 03:30 a 05: 00 pm**	**N° de sesión: 55**	**N° de semana: 22**
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar movimientos cuando el niño entra en contacto con el balon.

Objetivo Especifico: Obtener seguridad cuando tenga posesión del balón para la acción posterior que vaya a realizar.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	**x**	2	
3. EN CIRCULO: Los niños realizan los movimientos	Movilidad Articular	**x**	8	
4. CADENA ROTA: Se marca una zona de refugio de	Calentamiento	**x**	8	Campo de juego,silbato,

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. PALMEAR CON LOS PIES: Uno de la pareja, de pie	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	Campo de
9. PASAR LA PELOTA DE PIES A PIES: Sentados de		Dinamica	**x**	15	juego,silbato,pelotas,balones

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. JUGAR CON PASES ALTOS: Se forman dos equipos	Orientación	**x**	20	
5.	Diferenciación			
6. EL COMPAÑERO PARA LA PELOTA: 1. El	Reacción	**x**	20	
7. POR ENCIMA DE LA CUERDA: Se forman tres	Adaptación	**x**	20	Campo de
8.	Patrones Basicos de Movimiento			juego,silbato,balones,conos

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	**Se realizan estiramientos dinámicos,**	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	5	**Se hará una pequeña socialización de**	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/17/2022	**Lugar: Cancha de futbol**	**Municipio: Susa**	**Hora: 03:30 a 05: 00 pm**	**N° de sesión: 56**	**N° de semana: 23**
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 13 y 17 año**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Adaptar el futbol a las características del deportista.

Objetivo Especifico: Mejorar la resistencia.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Realizar un diagnóstico que evidencie el estado de los conceptos tácticos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y se	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	**x**	2	
3. Trotando alrededor del campo de fútbol, trabajo de	Movilidad Articular	**x**	8	
4.Circuito: 1. Conos en colores de pareja. Un jugador	Calentamiento	**x**	8	Conos,aros,discos,escalera

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
4. Cambio de orientación mediante circulación de	Orientación		x	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se hacen 4 equipos de jugadores. En un campo	**x**		**15**	
2.	**x**	2 equipos de 6 jugadores. Una zona central	**20**	
3.	**x**	Se realiza un juego de futbol 8, primero	**20**	Petos, balones y arcos

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Cuello: realizamos inclinación de la cabeza	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Se recomienda al jugador realizar	
FIRMA FORMADOR:	ALBA MIRELLA FORERO SANTANA			



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 19-Aug-22	**Lugar: Cancha Sintetica**	**Municipio: Susa**	**Hora: 03:30 a 05: 00 pm**	**N° de sesión: 57**	**N° de semana: 23**
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Trabajar de forma activa las diferentes aptitudes motrices mediante pases y conducción de balón

Objetivo Especifico: Conocer mediante juegos como parar, pasar y conducir el balón.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	**x**	2	
3. El GUSANO: En este juego de movilidad los niños	Movilidad Articular	**x**	8	
4. LO QUE HACE LA MADRE HACEN LOS HIJOS:	Calentamiento	**x**	8	Campo de juego,silbato.pelota

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. PARAR LA PELOTA: Lanzar la pelota rodando por	Velocidad	Maxima	**x**	15	
6. LLEVAR LA PELOTA POR PAREJAS: Se trata de		Desplazamiento	**x**	15	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			Campo de juego,silbato,pelotas

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. CAMBIO: por el campo se reparten conos, uno	Reacción	**x**	20	
7. JUEGO INTERIOR DEL PIE: Se juega en dos campos	Adaptación	**x**	20	Campo de
8. PARDIDO DE 4:4: Partido de 4:4 en dos campos.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	20	juego,silbato,balones,conos

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	**Se realizan estiramientos dinámicos, con**	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	5	**Se hará una pequeña socialización de los**	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 23-Aug-22	**Lugar: Cancha de Futbol**	**Municipio: Susa**	**Hora: 03:30 a 05: 00 pm**	**N° de sesión: 58**	**N° de semana: 24**
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar movimientos cuando el niño entra en contacto con el balon.

Objetivo Especifico: Obtener seguridad cuando tenga posesión del balón para la acción posterior que vaya a realizar.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y	Introduccion a la clase	x	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	x	2	
3. EN CIRCULO: Los niños realizan los movimientos	Movilidad Articular	x	8	
4. CADENA ROTA: Se marca una zona de refugio de	Calentamiento	x	8	Campo de juego,silbato,

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. PALMEAR CON LOS PIES: Uno de la pareja, de pie	Flexibilidad	Estatica	x	15	Campo de
9. PASAR LA PELOTA DE PIES A PIES: Sentados de		Dinamica	x	15	juego,silbato,pelotas,balones

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. JUGAR CON PASES ALTOS: Se forman dos equipos	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación			
6. EL COMPAÑERO PARA LA PELOTA: 1. El	Reacción	x	20	
7. POR ENCIMA DE LA CUERDA: Se forman tres	Adaptación	x	20	Campo de
8.	Patrones Basicos de Movimiento			juego,silbato,balones,conos

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	**Se realizan estiramientos dinámicos, con**	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	**Se hará una pequeña socialización de los**	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24-Aug-22	**Lugar: Cancha de futbol**	**Municipio: Susa**	**Hora: 03:30 a 05: 00 pm**	**N° de sesión: 59**	**N° de semana: 24**
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 6 y 8 años**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Tener percepción con el balón de todo lo que pasa alrededor.

Objetivo Especifico: Percibir las reacciones del balón.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	**x**	2	
3. EN CIRCULO: Los niños hacen un circulo y realizan	Movilidad Articular	**x**	8	
4.	Calentamiento	**x**	8	Campo de juego,silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. LA PORTERIA UNICA: Se divide el grupo en dos		Anaerobica	**x**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. EL PAÑUELO: Se divide el grupo en dos. Los		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			Campo de juego, Silbato, cuerda

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. JUEGO DE 7:7: Se forman dos equipos que juegan	Acoplamiento	**x**	20	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. EN PLENA CARRERA I: Se forman dos grupos, cada	Orientación	**x**	20	
5. EN PLENA CARRERA II: El mismo ejercicio que el	Diferenciación	**x**	20	
6.	Reacción			
7.	Adaptación			Campo de juego, silbato,
8.	Patrones Basicos de Movimiento			balones,conos

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	**El juego consiste dividir en grupos de**	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	5	**Hacer la verificación, de los ejercicio**	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26-Aug-22	**Lugar: Cancha Sintetica**	**Municipio: Susa**	**Hora: 03:30 a 05: 00 pm**	**N° de sesión: 60**	**N° de semana: 24**
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Trabajar de forma activa las diferentes aptitudes motrices mediante pases y conducción de balón

Objetivo Especifico: Conocer mediante juegos como parar, pasar y conducir el balón.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y	Introduccion a la clase	x	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	x	2	
3. El GUSANO: En este juego de movilidad los niños	Movilidad Articular	x	8	
4. LO QUE HACE LA MADRE HACEN LOS HIJOS:	Calentamiento	x	8	Campo de juego,silbato.pelota

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. PARAR LA PELOTA: Lanzar la pelota rodando por	Velocidad	Maxima	x	15	
6. LLEVAR LA PELOTA POR PAREJAS: Se trata de		Desplazamiento	x	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			Campo de juego,silbato,pelotas

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. CAMBIO: por el campo se reparten conos, uno	Reacción	x	20	
7. JUEGO INTERIOR DEL PIE: Se juega en dos	Adaptación	x	20	Campo de
8. PARDIDO DE 4:4: Partido de 4:4 en dos campos.	Patrones Basicos de Movimiento	x	20	juego,silbato,balones,conos

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	**Se realizan estiramientos dinámicos, con**	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	**Se hará una pequeña socialización de los**	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31-Aug-22	**Lugar: Cancha de Futbol**	**Municipio: Susa**	**Hora: 03:30 a 05: 00 pm**	**N° de sesión: 61**	**N° de semana: 25**
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar movimientos cuando el niño entra en contacto con el balon.

Objetivo Especifico: Obtener seguridad cuando tenga posesión del balón para la acción posterior que vaya a realizar.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	**x**	2	
3. EN CIRCULO: Los niños realizan los movimientos	Movilidad Articular	**x**	8	
4. CADENA ROTA: Se marca una zona de refugio de	Calentamiento	**x**	8	Campo de juego,silbato,

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. PALMEAR CON LOS PIES: Uno de la pareja, de pie	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	Campo de
9. PASAR LA PELOTA DE PIES A PIES: Sentados de		Dinamica	**x**	15	juego,silbato,pelotas,balones

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. JUGAR CON PASES ALTOS: Se forman dos equipos	Orientación	**x**	20	
5.	Diferenciación			
6. EL COMPAÑERO PARA LA PELOTA: 1. El	Reacción	**x**	20	
7. POR ENCIMA DE LA CUERDA: Se forman tres	Adaptación	**x**	20	Campo de
8.	Patrones Basicos de Movimiento			juego,silbato,balones,conos

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	**Se realizan estiramientos dinámicos, con**	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	5	**Se hará una pequeña socialización de los**	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**

ANEXO 14 OBLIGACIÓN 6

PLANES DIARIOS FUNDAMENTACIÓN



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/3/2022	**Lugar: Cancha de futbol**	**Municipio: Susa**	**Hora: 05:00 a 07:00 pm**	**N° de sesión: 50**	**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Reforzar y potenciar las habilidades técnicas.

Objetivo Especifico: Mejorar las cualidades de cada jugador.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar recursos técnicos para ser más eficaz en el juego colectivo.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y se hace	Introduccion a la clase	x	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	x	2	
3. Circunduccion de tobillo, flexión y extensión de rodillas,	Movilidad Articular	x	8	
4. Se realiza un calentamiento de carrera de velocidad,	Calentamiento	x	8	Campo de juego,silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Se hacen dos filas. El jugador tratara de hacer gol con la	Resistencia	Aerobica	x	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los jugadores se hacen en pareja y avanzan haciendo		Desplazamiento	x	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			Balones, cancha pequeña,estacas

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Se sitúan 4 atacantes contra 2 defensores en un cuadro y	Orientación	x	15	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. El jugador finalizador delantero se sitúa en una posición	x		**20**	
2. Los jugadores realizan diferentes acciones técnicas	x		**20**	
3. N de jugadores 16. dos equipos de 8 jugadores.	x		**15**	
4.				Cinta,balones

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Se realizan estiramientos en parejas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Se hace una retroalimentación con los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				
FIRMA FORMADOR:	ALBA MIRELLA FORERO SANTANA			



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/4/2022	**Lugar: Cancha Municipal**	**Municipio: Susa**	**Hora: 02:30 a 05:00 pm**	**N° de sesión: 51**	**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: Alba Mirella Forero Santana			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 a 13 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Dominar habilidades técnicas y principios tácticos.

Objetivo Especifico: Comprender características del juego.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Lograr una buena conducción de balón.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza la respectiva inducción de la escuela de	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	**x**	2	
3. Movilidad articular para calentamiento 1)Movilidad de	Movilidad Articular	**x**	8	
4. El delantero que finalizará la acción sale en sprint	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Dos filas con los jugadores colocados espalda contra	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Circuito de abdominales. El circuito se realizará por		Anaerobica	**x**	10	Conos
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito de brazos por parejas: 1. Elevación de brazos	Acoplamiento		**x**	10	
4. Dos jugadores se sitúan en la zona central como	Orientación		x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realizan cuatro cuadros de 20x20. En cada cuadro se	**X**		20	
2. En un campo demarcado. Habrá dos canchas a una	**x**		15	
3. vez que pasen el balón deberán pasar al campo	**x**		15	
1.				
2.				
3.				Cinta, Conos, balon,arcos,escalera y aros.
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	**Se ejecutará una serie de ejercicios**	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	5	**Hacer énfasis a los niños de los aspectos**	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				
FIRMA FORMADOR:	**ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**			

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	**Se ejecutará una serie de ejercicios**	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	5	**Hacer énfasis a los niños de los aspectos**	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				
FIRMA FORMADOR:	**ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**			



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/5/2022	**Lugar: Cancha de futbol**	**Municipio: Susa**	**Hora: 05:00 a 07:00 pm**	**N° de sesión: 52**	**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 a 13 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar cualidades físicas.

Objetivo Especifico: Incrementar, atención, discriminación perceptiva, concentración, interpretación del juego.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Aprender fundamentos y acciones esenciales del juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y se	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	**x**	2	
3. Brazos hacia delante realizando medio circulo, brazos	Movilidad Articular	**x**	5	Campo de juego, silbato,
4. Se realiza un circuito de cuatro estaciones. Por cada	Calentamiento	**x**	5	vallas,escalera,aros,discos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Se colocarán tres arcos pequeños. Cada jugador	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Los jugadores se hacen en pareja, uno detrás del otro		Reacciòn	**X**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			Arcos pequeños, estacas,discos.

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Se coloran dos vallas seguidas. Los jugadores harán	Reacción	x	10	
7.	Adaptación			
8. Los jugadores jugaran un juego popular el triqui. Este	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	Aros, vayas, estacas

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza rondas de penaltis por equipo. El equipo que	**x**		**20**	
2. Se Juega en la zona de penalti, los jugadores estarán	**x**		**15**	
3.Se realiza un juego de futbol 8, a un toque, luego a dos	**x**		**15**	
4.				Arcos, balones

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Se realizan estiramientos dinámicos en	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	Se recomienda a los jóvenes un buen	

FIRMA FORMADOR: **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/10/2022	**Lugar: Cancha de futbo**	**Municipio: Susa**	**Hora: 05:00 a 07:00 pm**	**N° de sesión: 53**	**N° de semana: 22**
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 a 13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Reforzar y potenciar las habilidades técnicas.

Objetivo Especifico: Mejorar las cualidades de cada jugador.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mejorar recursos técnicos para ser más eficaz en el juego colectivo.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	**x**	2	
3. Circunduccion de tobillo, flexión y extensión de	Movilidad Articular	**x**	8	
4. Se realiza un calentamiento de carrera de	Calentamiento	**x**	8	Campo de juego,silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Se hacen dos filas. El jugador tratara de hacer	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Los jugadores se hacen en pareja y avanzan		Desplazamiento	**x**	10	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			Balones, cancha pequeña,estacas

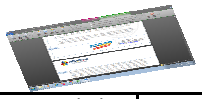
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Se sitúan 4 atacantes contra 2 defensores en un	Orientación	x	15	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. El jugador finalizador delantero se sitúa en una	**x**		**20**	
2. Los jugadores realizan diferentes acciones	**x**		**20**	
3. N de jugadores 16. dos equipos de 8 jugadores.	**x**		**15**	
4.				Cinta,balones

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Se realizan estiramientos en parejas	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Se hace una retroalimentación con los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				
FIRMA FORMADOR:	ALBA MIRELLA FORERO SANTANA			



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/11/2022	**Lugar: Cancha de futbol**	**Municipio: Susa**	**Hora: 02:30 a 05:00 pm**	**N° de sesión: 54**	**N° de semana: 22**
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar mejores recursos tácticos.

Objetivo Especifico: Lograr que el jugador sea más eficaz dentro del juego colectivo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Realizar acciones tácticas individuales y colectivas.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y se	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	**x**	2	
3. Todos los ejercicios se realizan desde la línea final a	Movilidad Articular	**x**	8	
4. El ejercicio se inicia con un balón al aire como en	Calentamiento	**x**	8	Campo de juego, silvato,Conos, petos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

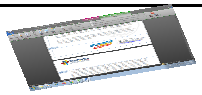
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
5.	Velocidad	Maxima			
6. 1. Carrera en sprint realizando slalom 2.Frecuencia		Desplazamiento	**x**	15	
7.		Reacciòn			Campo de juego.silbato,aros
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
5. Corte y despeje con 2 porterías: Se colocan dos	Diferenciación		x	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se delimitan dos cuadros con conos uno más	**x**		15	
2.	**x**	Ataque fase de iniciacion 6x4: juego 1	20	Campo de juego,silbato,Balon, arcos
3.	**X**	Ataque todas las fases 10x11. Juego 10	20	pequeños.

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Ambas piernas y agarrados por las manos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Se hará una pequeña retroalimentación	
FIRMA FORMADOR:	ALBA MIRELLA FORERO SANTANA			



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/12/2022	**Lugar: Cancha de futbol**	**Municipio: Susa**	**Hora: 05:00 a 07:00 pm**	**N° de sesión: 55**	**N° de semana: 22**
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 13 a 17 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lograr una buena técnica por medio de la concentración.

Objetivo Especifico: Cuidar el movimiento de cada ejercicio.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Construir creatividad ante las situaciones de juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y se	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	**x**	2	
3. Abrazo de rodilla + talón arriba, esa misma posición	Movilidad Articular	**x**	8	
4. Grupos de 8 jugadores. El primer jugador pasa al	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

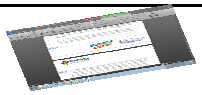
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Se delimita un terreno de juego en forma de cuadro.		Anaerobica	**x**	15	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
6. Cada equipo sitúa 4 jugadores dentro del terreno y 2	Reacción		x	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Cambio de orientación mediante circulación de balón	**x**		**15**	
2.	**x**	Situacion tactica ataque: ataque a todas las	**20**	
3.	**x**	Situacion tactica ataque: ataque a todas las	**20**	Porteria,balon

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Ambas piernas y agarrados por las manos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	El entrenador conserva con los jugadores	
FIRMA FORMADOR:	ALBA MIRELLA FORERO SANTANA			



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/17/2022	**Lugar: Cancha de futbol**	**Municipio: Susa**	**Hora: 05:00 a 07:00 pm**	**N° de sesión: 56**	**N° de semana: 23**
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 13 y 17 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Adaptar el futbol a las características del deportista.

Objetivo Especifico: Mejorar la resistencia.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Realizar un diagnóstico que evidencie el estado de los conceptos tácticos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y se	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	**x**	2	Campo de
3. Trotando alrededor del campo de fútbol, trabajo de	Movilidad Articular	**x**	8	juego,silbato,conos,aros,discos,escal
4.Circuito: 1. Conos en colores de pareja. Un jugador	Calentamiento	**x**	8	era

PARTE CENTRAL-PARTE 1

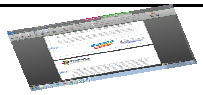
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
4. Cambio de orientación mediante circulación de	Orientación		x	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se hacen 4 equipos de jugadores. En un campo	**x**		**15**	
2.	**x**	2 equipos de 6 jugadores. Una zona	**20**	Campo de juego,silbato,petos,
3.	**x**	Se realiza un juego de futbol 8, primero	**20**	balones y arcos

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Cuello: realizamos inclinación de la	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	ejercicios técnicos individuales para	
FIRMA FORMADOR:	ALBA MIRELLA FORERO SANTANA			



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/18/2022	**Lugar: Cancha de futbol**	**Municipio: Susa**	**Hora: 02:30 a 05:00 pm**	**N° de sesión: 57**	**N° de semana: 23**
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 a 12 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar mejores recursos tácticos.

Objetivo Especifico: Lograr que el jugador sea más eficaz dentro del juego colectivo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Realizar acciones tácticas individuales y colectivas.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y se	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	**x**	2	
3. Todos los ejercicios se realizan desde la línea final a	Movilidad Articular	**x**	8	
4. El ejercicio se inicia con un balón al aire como en	Calentamiento	**x**	8	Campo de juego, silvato,Conos, petos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

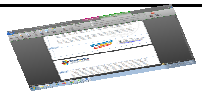
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
5.	Velocidad	Maxima			
6. 1. Carrera en sprint realizando slalom 2.Frecuencia		Desplazamiento	**x**	15	
7.		Reacciòn			Campo de juego.silbato,aros
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
5. Corte y despeje con 2 porterías: Se colocan dos	Diferenciación		x	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se delimitan dos cuadros con conos uno más	**x**		15	
2.	**x**	Ataque fase de iniciacion 6x4: juego 1	20	Campo de juego,silbato,Balon, arcos
3.	**X**	Ataque todas las fases 10x11. Juego 10	20	pequeños.

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Ambas piernas y agarrados por las manos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Se hará una pequeña retroalimentación	
FIRMA FORMADOR:	ALBA MIRELLA FORERO SANTANA			



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/19/2022	**Lugar: Cancha de futbol**	**Municipio: Susa**	**Hora: 05:00 a 07:00 pm**	**N° de sesión: 58**	**N° de semana: 23**
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lograr una buena técnica por medio de la concentración.

Objetivo Especifico: Cuidar el movimiento de cada ejercicio.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Construir creatividad ante las situaciones de juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	**x**	2	
3. Abrazo de rodilla + talón arriba, esa misma	Movilidad Articular	**x**	8	
4. Grupos de 8 jugadores. El primer jugador pasa al	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Se delimita un terreno de juego en forma de		Anaerobica	**x**	15	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
6. Cada equipo sitúa 4 jugadores dentro del terreno y	Reacción		x	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Cambio de orientación mediante circulación de	**x**		**15**	
2.	**x**	Situacion tactica ataque: ataque a todas	**20**	
3.	**x**	Situacion tactica ataque: ataque a todas	**20**	Porteria,balon

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Ambas piernas y agarrados por las manos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	El entrenador conserva con los jugadores y	
FIRMA FORMADOR:	ALBA MIRELLA FORERO SANTANA			



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/24/2022	**Lugar: Cancha de futbol**	**Municipio: Susa**	**Hora: 05:00 a 07:00 pm**	**N° de sesión: 59**	**N° de semana: 24**
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 13 y 17 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Adaptar el futbol a las características del deportista.

Objetivo Especifico: Mejorar la resistencia.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Realizar un diagnóstico que evidencie el estado de los conceptos tácticos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y se	Introduccion a la clase	**x**	2	Campo de juego,silbato,conos,aros,discos,escalera
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	**x**	2	
3. Trotando alrededor del campo de fútbol, trabajo de	Movilidad Articular	**x**	8	
4.Circuito: 1. Conos en colores de pareja. Un jugador deberá seguir al otro. En sus movimientos de reacción	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
4. Cambio de orientación mediante circulación de	Orientación		x	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se hacen 4 equipos de jugadores. En un campo	**x**		**15**	Campo de juego,silbato,petos, balones y arcos
2.	**x**	2 equipos de 6 jugadores. Una zona	**20**	
3.	**x**	Se realiza un juego de futbol 8, primero	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Cuello: realizamos inclinación de la cabeza	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	ejercicios técnicos individuales para	
FIRMA FORMADOR:	ALBA MIRELLA FORERO SANTANA			



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/25/2022	**Lugar: Cancha de futbol**	**Municipio: Susa**	**Hora: 02:30 a 05:00 pm**	**N° de sesión: 60**	**N° de semana: 24**
Nombre del Formador:			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar mejores recursos tácticos.

Objetivo Especifico: Lograr que el jugador sea más eficaz dentro del juego colectivo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Realizar acciones tácticas individuales y colectivas.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y se	Introduccion a la clase	x	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	x	2	
3. Todos los ejercicios se realizan desde la línea final a	Movilidad Articular	x	8	
4. El ejercicio se inicia con un balón al aire como en	Calentamiento	x	8	Campo de juego, silvato,Conos, petos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
5.		Maxima			
6. 1. Carrera en sprint realizando slalom 2.Frecuencia	Velocidad	Desplazamiento	x	15	
7.		Reacciòn			Campo de juego.silbato,aros
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
5. Corte y despeje con 2 porterías: Se colocan dos	Diferenciación		x	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se delimitan dos cuadros con conos uno más	x		15	
2.	x	Ataque fase de iniciacion 6x4: juego 1	20	Campo de juego,silbato,Balon, arcos
3.	X	Ataque todas las fases 10x11. Juego 10	20	pequeños.

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Ambas piernas y agarrados por las manos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Se hará una pequeña retroalimentación	
FIRMA FORMADOR:	ALBA MIRELLA FORERO SANTANA			



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/31/2022	**Lugar: Cancha de futbol**	**Municipio: Susa**	**Hora: 05:00 a 07:00 pm**	**N° de sesión: 61**	**N° de semana: 25**
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Lograr una buena técnica por medio de la concentración.

Objetivo Especifico: Cuidar el movimiento de cada ejercicio.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Construir creatividad ante las situaciones de juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y se	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	**x**	2	
3. Abrazo de rodilla + talón arriba, esa misma posición	Movilidad Articular	**x**	8	
4. Grupos de 8 jugadores. El primer jugador pasa al	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Se delimita un terreno de juego en forma de		Anaerobica	**x**	15	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
6. Cada equipo sitúa 4 jugadores dentro del terreno y	Reacción		x	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Cambio de orientación mediante circulación de	**x**		**15**	
2.	**x**	Situacion tactica ataque: ataque a todas	**20**	
3.	**x**	Situacion tactica ataque: ataque a todas	**20**	Porteria,balon

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Ambas piernas y agarrados por las manos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	El entrenador conserva con los jugadores y	
FIRMA FORMADOR:	ALBA MIRELLA FORERO SANTANA			

ANEXO 15 OBLIGACIÓN 6

PLANES DIARIOS PERFECCIONAMIENTO



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2-Aug-22	**Lugar: Cancha de futbol**	**Municipio: Susa**	**Hora: 05:00 a 07:00 pm**	**N° de sesión: 50**	**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas: 29**		**Edades: 14 y 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Desarrollar en el jugador un gran número de recursos que le permitan gestionar un rango amplio de velocidad.

Objetivo Especifico: Realizar diferentes situaciones de juego para mejorar la velocidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortalecer los movimientos en espacios reducidos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se saluda a los estudiantes se les habla de las	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	**x**	2	
3. La instructora indica los ejercicios a realizar de	Movilidad Articular	**x**	8	
4. JUEGO DE VELOCIDAD: Se hacen dos equipos. Cada	Calentamiento	**x**	8	Campo de juego, silbato, balones

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. PASE CORTO PASE LARGO: pase largo del balon en	Velocidad	Maxima	**x**	15	
6. JUEGOS REDUCIDOS 1 vs 1: Aquí, los jugadores harán		Desplazamiento	**x**	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			Campo de juego, silbato,
9.		Dinamica			balones, discos, conos

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. RECCION DE VELOCIDAD: Dos equipos se ubican al final	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			Campo de juego,silbato,discos,
8.	Patrones Basicos de Movimiento			estacas

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	**x**	**5 CONTRA 2 y 7 CONTRA 7: Alternancia**	15	
2. 2 EQUIPOS DE 6 JUGADORES: 3 zonas por equipo, 2	**x**		15	
3.	**x**	**PARTIDO: juego de dos equipos, el**	20	
4.				Campo de juego,silbato,balones

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	**Se realiza enlogacion muscular dirigido por**	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	5	**Trabajo para relizar en casa.**	

FIRMA FORMADOR: **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4-Aug-22	**Lugar: Cancha de futbol**	**Municipio: Susa**	**Hora: 05:00 a 07:00 pm**	**N° de sesión: 51**	**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas: 29**		**Edades: 14 y 17 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Facilitar realizar movimientos más ordenados y dirigidos, mejorando así el gesto técnico.

Objetivo Especifico: Fortalecer las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad) para hacer de los movimientos gestos deportivos.

Objetivo Tecnico o Tactico: Ejecutar movimientos individuales, grupales y colectivos que provocan un comportamiento defensivo con el objetivo de recuperar el balón evitando

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se saluda a los estudiantes se les habla de las	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	**x**	2	
3. La instructora indica los ejercicios a realizar de	Movilidad Articular	**x**	8	Campo de juego, silbato,
4. ESCALERA: Se realizan diferentes ejercicios de	Calentamiento	**x**	8	escaleras,discos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.CONTROL PASE Y DESPLAZAMIENTO CON AMBOS	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. DEFENSAS: Los jugadores realizan un circuito de		Desplazamiento	**x**	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			Campo de juego, silbato,
9.		Dinamica			balones,estacas

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. RECCION DE VELOCIDAD: Dos equipos se ubican al	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			Campo de juego,silbato,discos,
8.	Patrones Basicos de Movimiento			estacas

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	**x**	**DEFINICION: Los jugadores rematan en**	15	
2.	**x**	**EJERCICIO DE FÚTBOL PARA DEFENSAS:**	15	
3.	**x**	**PARTIDO: juego de dos equipos, el**	20	Campo de
4.				juego,silbato,balones,discos

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	**Se realiza enlogacion muscular dirigido**	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	5	**Trabajo para relizar en casa.**	

FIRMA FORMADOR: **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5-Aug-22	**Lugar: Cancha de futbol**	**Municipio: Susa**	**Hora:05:00 a 07:00 pm**	**N° de sesión: 52**	**N° de semana: 21**
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas: 29**		**Edades: 14 y 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Desarrollar y asentar formas de actividad y acciones de juego más complejas.

Objetivo Especifico: Comprender características del juego

Objetivo Tecnico o Tactico: Desarrollar trabajo de preparación física específica, con tareas integradas y altos niveles de preparación condicional.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y se	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	**x**	2	
3. La instructora indica los ejercicios a realizar de	Movilidad Articular	**x**	8	
4. Desplazamiento: Juegos en movimiento, Juegos en	Calentamiento	**x**	8	Campo de juego,silbato,discos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. Juego con balón por tiempo: El jugador atacante	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7. Color: cada equipo tiene un número y un color, a la		Reacciòn	**x**	15	Campo de juego, silbato, arcos
8.	Flexibilidad	Estatica			pequeños,conos,balones,vayas,
9.		Dinamica			Discos,petos.

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2. Conducción de balón: Los jugadores intentaran ir por	Ritmo	**x**	15	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Ejercicio de reacción: Los jugadores se encuentran	Reacción	**x**	15	Campo de
7.	Adaptación			juego,silbato,discos,balones,aros.
8.	Patrones Basicos de Movimiento			vallas

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**FISICO**	**TACTICO**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CUATRO ARCOS: Se hacen 2 equipos, cada equipo	**x**		20	
2. Tres equipos: Cada equipo estará en una zona	**x**		20	
3.	**x**	**Juego por equipos: En donde la**	20	Campo de
4.				juego,silbato,arcos,petos,balones

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	**Se realiza enlogacion muscular dirigido**	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	5	**Se realiza una pequeña explicación de**	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9-Aug-22	**Lugar: Cancha de futbol**	**Municipio: Susa**	**Hora: 05:00 a 07:00 pm**	**N° de sesión: 53**	**N° de semana: 22**
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas: 29**		**Edades: 14 y 17 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Desarrollar en el jugador un gran número de recursos que le permitan gestionar un rango amplio de velocidad.

Objetivo Especifico: Realizar diferentes situaciones de juego para mejorar la velocidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortalecer los movimientos en espacios reducidos.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MIN**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se saluda a los estudiantes se les habla de las	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	**x**	2	
3. La instructora indica los ejercicios a realizar de	Movilidad Articular	**x**	8	
4. JUEGO DE VELOCIDAD: Se hacen dos equipos.	Calentamiento	**x**	8	Campo de juego, silbato, balones

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. PASE CORTO PASE LARGO: pase largo del balon	Velocidad	Maxima	**x**	15	
6. JUEGOS REDUCIDOS 1 vs 1: Aquí, los jugadores		Desplazamiento	**x**	15	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			Campo de juego, silbato, balones, discos, conos
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. RECCION DE VELOCIDAD: Dos equipos se ubican	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			Campo de juego,silbato,discos, estacas
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	**x**	**5 CONTRA 2 y 7 CONTRA 7: Alternancia en**	15	
2. 2 EQUIPOS DE 6 JUGADORES: 3 zonas por equipo,	**x**		15	
3.	**x**	**PARTIDO: juego de dos equipos, el**	20	
4.				Campo de juego,silbato,balones

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	**Se realiza enlogacion muscular dirigido**	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	5	**Trabajo para relizar en casa.**	

FIRMA FORMADOR: **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/11/2022	**Lugar: Cancha de futbol**	**Municipio: Susa**	**Hora: 05:00 a 07:00 pm**	**N° de sesión: 54**	**N° de semana: 22**
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas: 29**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Entrenar la capacidad aeróbica y la capacidad de recuperación.

Objetivo Especifico: Mejorar el desarrollo físico de los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Distribuir espacios de juego en el terreno de juego con balón y sin balon.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y se	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	**x**	2	Campo de
3. Rodillas al pecho, eskiping en velocidad, talón al	Movilidad Articular	**x**	8	juego,silbato,conos,vallas.balones,esta
4. Circuito fisico pliometrico: 1. vallas y velocidad. 2.	Calentamiento	**x**	8	cas

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. En pareja realizaran varios ejercicios de fuerza. Se	Fuerza	Maxima	**x**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Se delimita una zona triangular en el terreno	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			Campo de juego.silbatoconos,balones

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	**x**	Se divide a los jugadores en 2 equipos 1	**15**	
2. Se divide a la plantilla en 2 equipos	**x**		**20**	
3. Partido en espacio reducido entre 2 equipos.2	**x**		**20**	Campo de juego,silbato,porterias
4.				pequeñas, petos, balones

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Se realiza diferentes ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Se hará una pequeña retroalimentación	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				
FIRMA FORMADOR:	ALBA MIRELLA FORERO SANTANA			



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Fecha: 8/12/2022	**Lugar: Cancha Municipal**	**Municipio: Susa**	**Hora: 05:00 a 07:00 pm**	**N° de sesión: 55**	**N° de semana: 22**
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas: 29**		**Edades: 13 a 17 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Desarrollar en el jugador un amplio rango de velocidad.

Objetivo Especifico: Aumentar la capacidad de rendimiento.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Solucionar las diferentes exigencias del juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y se	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	**x**	2	
3. Circunduccion de tobillo, flexión y extensión de rodillas,	Movilidad Articular	**x**	8	
4. Se realiza un Circuito de calentamiento de velocidad.	Calentamiento	**x**	8	Campo de juego,silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciò**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. En un campo determinado, se colocarán un arco	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			Campo de juego,silbato,arcos
9.		Dinamica			pequeños,estacas,balones

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.Trabajo de reacción explosiva y trabajo defensivo: se	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			Arcos pequeños,balones

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conservación + juego de linea. 2 equipos en	**x**		**15**	
2. 6 porterías pequeñas Partido entre 2 equipos.Cada	**x**		**20**	
3. Se juega 11v11. En el juego debe verse reflejado los	**x**		**20**	Campo de juego,silbato,aros,petos de
4.				dos colores,cinta

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 Mi**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Ambas piernas y agarrados por las manos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	recomendaciones, para que lo jugadores	
FIRMA FORMADOR:	ALBA MIRELLA FORERO SANTANA			



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18-Aug-22	**Lugar: Cancha de futbol**	**Municipio: Susa**	**Hora: 05:00 a 07:00 pm**	**N° de sesión: 56**	**N° de semana: 23**
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Conservacion del balon aun en condiciones de inferioridad.

Objetivo Especifico: Trabajar muy bien los perfiles del jugador que esta en inferioridad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Controlar correctamente el balon en cualquier situacion de juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza la respectiva inducción de la escuela	Introduccion a la clase	**x**	5	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	**x**	5	
3. Estiramiento de espalda, estiramiento de	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Circuito de ejercicios pliometricos.	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Los jugadores rematan al arco, pasando el balon al instructor este devolverá el balón a cualquier	Fuerza	Maxima	**X**		
2. Trabajo de coordinación, trabajo de apoyo,		Explosiva	**X**		
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			Escaleras,balon,estacas

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
2. Ejercicio de precisión, finta y remate al arco.	Ritmo	**x**		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. Se realiza un simulacro de reacción donde los	Reacción	**X**		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			Banquitos, discos, arcos pequeños.

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Juegos en movimiento, juegos en un toque con	**X**			
2.	**X**	**Juego de 7x7, el equipo atacante trata**		
3.	**X**	**Partido con un comodin en los laterales.**		
4.				Discos

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	**siguen las indicaciones de la**	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	**las actividades realizadas.**	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/19/2022	**Lugar: Cancha de futbol**	**Municipio: Susa**	**Hora: 05:00 a 07:00 pm**	**N° de sesión: 57**	**N° de semana: 23**
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas: 29**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Entrenar la capacidad aeróbica y la capacidad de recuperación.

Objetivo Especifico: Mejorar el desarrollo físico de los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Distribuir espacios de juego en el terreno de juego con balón y sin balon.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**TERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y	Introduccion a la clase	x	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	x	2	Campo de
3. Rodillas al pecho, eskiping en velocidad, talón al	Movilidad Articular	x	8	juego,silbato,conos,vallas.balones,esta
4. Circuito fisico pliometrico: 1. vallas y velocidad. 2.	Calentamiento	x	8	cas

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. En pareja realizaran varios ejercicios de fuerza. Se	Fuerza	Maxima	x	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Se delimita una zona triangular en el terreno	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			Campo de juego.silbatoconos,balones

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	x	Se divide a los jugadores en 2 equipos 1	**15**	
2. Se divide a la plantilla en 2 equipos	x		**20**	
3. Partido en espacio reducido entre 2 equipos.2	x		**20**	Campo de juego,silbato,porterias
4.				pequeñas, petos, balones

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Se realiza diferentes ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Se hará una pequeña retroalimentación con	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				
FIRMA FORMADOR:	ALBA MIRELLA FORERO SANTANA			



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/23/2022	**Lugar: Cancha Municipal**	**Municipio: Susa**	**Hora: 05:00 a 07:00 pm**	**N° de sesión: 58**	**N° de semana: 24**
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas: 29**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Desarrollar en el jugador un amplio rango de velocidad.

Objetivo Especifico: Aumentar la capacidad de rendimiento.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Solucionar las diferentes exigencias del juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	**x**	2	
3. Circunduccion de tobillo, flexión y extensión de	Movilidad Articular	**x**	8	
4. Se realiza un Circuito de calentamiento de	Calentamiento	**x**	8	Campo de juego,silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. En un campo determinado, se colocarán un arco	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			Campo de juego,silbato,arcos
9.		Dinamica			pequeños,estacas,balones

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.Trabajo de reacción explosiva y trabajo defensivo:	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			Arcos pequeños,balones

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conservación + juego de linea. 2 equipos en	**x**		**15**	
equipos.Cada equipo defiende y ataca 3 porterías.	**x**		**20**	
3. Se juega 11v11. En el juego debe verse reflejado	**x**		**20**	Campo de juego,silbato,aros,petos de
4.				dos colores,cinta

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Ambas piernas y agarrados por las manos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	El entrenador hace unas pequeñas	
FIRMA FORMADOR:	ALBA MIRELLA FORERO SANTANA			



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/25/2022	**Lugar: Cancha Municipal**	**Municipio: Susa**	**Hora: 05:00 a 07:00 pm**	**N° de sesión: 59**	**N° de semana: 24**
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas: 29**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Desarrollar en el jugador un amplio rango de velocidad.

Objetivo Especifico: Aumentar la capacidad de rendimiento.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Solucionar las diferentes exigencias del juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y se	Introduccion a la clase	x	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	x	2	
3. Circunduccion de tobillo, flexión y extensión de	Movilidad Articular	x	8	
4. Se realiza un Circuito de calentamiento de	Calentamiento	x	8	Campo de juego,silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. En un campo determinado, se colocarán un arco	Resistencia	Aerobica	x	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			Campo de juego,silbato,arcos
9.		Dinamica			pequeños,estacas,balones

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.Trabajo de reacción explosiva y trabajo defensivo:	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			Arcos pequeños,balones

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Conservación + juego de linea. 2 equipos en	x		**15**	
equipo defiende y ataca 3 porterías.	x		**20**	
3. Se juega 11v11. En el juego debe verse reflejado	x		**20**	Campo de juego,silbato,aros,petos de
4.				dos colores,cinta

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Ambas piernas y agarrados por las manos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	El entrenador hace unas pequeñas	
FIRMA FORMADOR:	ALBA MIRELLA FORERO SANTANA			



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/26/2022	**Lugar: Cancha de futbol**	**Municipio: Susa**	**Hora: 05:00 a 07:00 pm**	**N° de sesión: 60**	**N° de semana: 24**
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas: 29**		**Edades: 13 a 17 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Entrenar la capacidad aeróbica y la capacidad de recuperación.

Objetivo Especifico: Mejorar el desarrollo físico de los jugadores.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Distribuir espacios de juego en el terreno de juego con balón y sin balon.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**ERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	**x**	2	Campo de
3. Rodillas al pecho, eskiping en velocidad, talón al	Movilidad Articular	**x**	8	juego,silbato,conos,vallas.balones,esta
4. Circuito fisico pliometrico: 1. vallas y velocidad. 2.	Calentamiento	**x**	8	cas

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. En pareja realizaran varios ejercicios de fuerza. Se	Fuerza	Maxima	**x**	15	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Se delimita una zona triangular en el terreno	Orientación	x	20	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			Campo de juego.silbatoconos,balones

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	**x**	Se divide a los jugadores en 2 equipos 1	**15**	
2. Se divide a la plantilla en 2 equipos	**x**		**20**	
3. Partido en espacio reducido entre 2 equipos.2	**x**		**20**	Campo de juego,silbato,porterias
4.				pequeñas, petos, balones

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Se realiza diferentes ejercicios de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Se hará una pequeña retroalimentación	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				
FIRMA FORMADOR:	ALBA MIRELLA FORERO SANTANA			



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/31/2022	**Lugar: Cancha Municipal**	**Municipio: Susa**	**Hora: 05:00 a 07:00 pm**	**N° de sesión: 61**	**N° de semana: 25**
Nombre del Formador: Alba Forero Santana			**N° de deportistas: 29**		**Edades: 13 a 17 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Desarrollar en el jugador un amplio rango de velocidad.

Objetivo Especifico: Aumentar la capacidad de rendimiento.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Solucionar las diferentes exigencias del juego.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realiza las respectivas indicaciones de clase, y	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Se realiza el llamado a lista iniciando la sesión de	llamado a lista	**x**	2	
3. Circunduccion de tobillo, flexión y extensión de	Movilidad Articular	**x**	8	
4. Se realiza un Circuito de calentamiento de	Calentamiento	**x**	8	Campo de juego,silbato

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3. En un campo determinado, se colocarán un arco	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			Campo de juego,silbato,arcos
9.		Dinamica			pequeños,estacas,balones

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.Trabajo de reacción explosiva y trabajo defensivo:	Reacción	x	20	
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			Arcos pequeños,balones

PARTE CENTRAL-PARTE 2

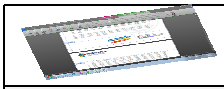
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Conservación + juego de linea. 2 equipos en	**x**		**15**	
2. 6 porterías pequeñas Partido entre 2 equipos.Cada	**x**		**20**	
3. Se juega 11v11. En el juego debe verse reflejado	**x**		**20**	Campo de juego,silbato,aros,petos de
4.				dos colores,cinta

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Ambas piernas y agarrados por las manos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	5	El entrenador hace unas pequeñas	
FIRMA FORMADOR:	ALBA MIRELLA FORERO SANTANA			

ANEXO 16 OBLIGACIÓN 8

PLAN MENSUAL



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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

MES				**AGOSTO**	**MUNICIPIO: SUSA**	
LUGAR:				**CANCHA DE FUTBOL MUNICIPAL**	**HORARIO DE PRACTICA:**	**03:00 pm a 06:30 pm**
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**AGOSTO**	**AGOSTO**	**AGOSTO**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA	X	X	X
			COOPERACION	X	X	X
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	X	X	X
			RECOMPENSA	X	X	X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	X
			RITMO	X	X	X
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION		X	
			DIFERENCIACION	X	X	X
			REACCIÓN			X
			ADAPTACIÓN	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X	X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA	X	X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	X	X	X
			CONTROL	X	X	X
			REMATE		X	X
			CONDUCCION	X	X	X
		ELEMENTOS TACTICOS	DEFENSIVOS		X	X
			OFENSIVOS		X	X
			COLECTIVAS			X
						X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X	X	X
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
			ESTIRAMIENTO	X	X	X
	PARTE FINAL	FINAL	RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR:

ALBA FORERO SANTANA

ANEXO 17 OBLIGACIÓN 10

CERTIFICACIÓN DEL MUNICIPIO

LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL DEL MUNICIPIO DE SUSA CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que **ALBA MIRELLA FORERO SANTANA**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. de 1030554618 presto sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE FUTBOL**, durante el periodo comprendido entre el 01 al 30 de Julio de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 29 del mes de Julio de 2022

JENNY CAROLINA PINILLA ESPEJO
Secretaria de Desarrollo Social

Versión documental						
Elaborado por:		Revisado por:		Aprobado por:		
Nombre	Firma	Nombre	Firma	Nombre	Firma	
JENNY CAROLINA PINILLA						
Nombre del documento						Versión
Dependencia		TRD		Consecutivo		