EVIDEOBLIGAANCIAS PAGO 006	
FORMADOR	**YONATAN SEBASTIAN GRATEROL CASTIBLANCO**
DISCIPLINA/ DEPORTE	**FUTBOL DE SALÓN**
MUNICIPIO	**GUAYABAL DE SIQUIMA**
NÚMERO DE CONTRATO	**082**
PERIODO INFORMADO	**01/07/2022 AL 30/07/2022**

- ✓ **OBLIGACIÓN 1:**









- ✓ **OBLIGACIÓN 2**

FUTBOL DE SALON COMO ESTRATEGIA PEDAGOGICA PARA PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS NIÑOS ENTRE EDADES DE 6 A 17 AÑOS DE LA PROVINCIA DEL MAGDALENA CENTRO DE CUNDINAMARCA

Dirigido a:

INDEPORTES CUNDINAMARCA

Presentado por:

FORMADORES DEL MAGDALENA CENTRO – FUTBOL DE SALÓN

2022

Contenido

INTRODUCCION 4
JUSTIFICACION 5
MARCO LEGAL 5
Ley 115 de 1994 o ley general de educación 6
Ley 181 de 1995 o ley del deporte 6
Ley 934 de 2004 6
OBJETIVOS 7
GENERAL 7
ESPECIFICOS 7
CARACTERIZACION DEL DEPORTE 8
ESTRUCTURACION POR NIVELES 9
NIVEL DE INICIACIÓN 9
NIVEL DE FUNDAMENTACION 9
NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO 9
TEMAS Y CONTENIDOS 10

Cualidades físicas 10
Resistencia 10
Fuerza 10
Velocidad 10
Flexibilidad 10
Capacidades Coordinativas 10
Coordinación 11
Juegos Predeportivos 11
Tácticas del fútbol de salón 12
Táctica defensiva 12
Táctica ofensiva 12
Transiciones: 12
Sistemas de juego 12
Planificación 13
Entrenamiento Deportivo 14
METODOLOGIA DE TRABAJO 14
NIVEL DE INICIACION 15
MOTRICIDAD 15
FUNDAMENTOS TECNICOS 15
FUNDAMENTOS FISICOS 15
FUNDAMENTOS TEORICO 15
FUNDAMENTO PSIOSOCIAL VOLUNTIVO 16
RECREACION 16
NIVEL DE FUNDAMENTACION 16
FUNDAMENTOS TECNICOS 16
FUNDAMENTOS TACTICOS 16
FUNDAMENTOS FISICOS 17
FUNDAMENTOS TEORICO 17
FUNDAMENTO PSIOSOCIAL VOLUNTIVO 17
NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO 17
FUNDAMENTOS TECNICOS 17
FUNDAMENTOS TACTICOS 18
FUNDAMENTOS FISICOS 18
FUNDAMENTOS TEORICO 18
FUNDAMENTO PSIOSOCIAL VOLUNTIVO 18

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACION.....19
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....20

INTRODUCCION

El plan pedagógico y técnico de futbol-sala se construye con la intensión de integrar a los niños y jóvenes de la provincia de magdalena centro del departamento de Cundinamarca, en nuevos procesos formativos desde el deporte, siendo este un deporte de conjunto que pretende mejorar la comunicación, el trabajo en equipo, la resolución de conflictos. También se busca por medio de este plan pedagógico generar un espacio en jornada extraescolar para que hagan un buen uso del tiempo libre.

Teniendo en cuenta lo anterior es evidente la necesidad de consolidar escuelas de formación de futbol de salón en la provincia de magdalena centro del departamento de Cundinamarca, el cual tiene muchos simpatizantes de todas las edades, pero pese a ello carece de escuelas serias que brinden la formación teórica y práctica y así lograr deportistas fuertes en esta disciplina deportiva.

Por parte del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca “INDEPORTES”, han apoyado el deporte, donde se ha dado la oportunidad de que todos sean partícipes de los procesos formativos y deseando continuar brindando ésta opción a todos los niños, niñas y jóvenes interesados, donde se empleará y se organizara una malla pedagógica por parte de los formadores deportivos, plasmando en ella actividades y ejercicios físicos, recreativos y deportivos apropiados para fortalecer los fundamentos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos de todos los niños beneficiados en cada una de las escuelas deportivas de futbol de salón brindas por el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca.

JUSTIFICACION

El plan pedagógico y técnico está orientado para los niños y jóvenes de la provincia de magdalena centro del departamento de Cundinamarca, para que hagan uso de su aprovechamiento de tiempo libre. Los grupos de trabajo de los niños se conformarán de acuerdo con las distintas edades, planteando actividades pertinentes de manera que con cada grupo se puedan desarrollar en forma organizada y progresiva y así desarrollar sus capacidades físicas y cognitivas, mediante ejercicios enfocados a estimular sus capacidades perceptivas, coordinativas, potenciando la percepción sensoria motriz para activar o desarrollar el pensamiento técnico – táctico del deportista. Así mismo promover en los niños y jóvenes hábitos de higiene, el cuidado de sí mismos y del medio ambiente, la responsabilidad, el cumplimiento de horarios, la solidaridad y compañerismo entre ellos.

Considerando a la población infantil como verdaderos alumnos de una actividad docente, desarrollando un programa con intención pedagógica y de un contenido didáctico. Para su beneficio como ser, donde sus valores se fortalecerán y crearán un sentido de apropiación de calidad de vida.

Las necesidades específicas del deporte son una cosa, las del niño deportista es otra, por tal motivo los requisitos y contenidos programados en el plan pedagógico para la disciplina deportiva de futbol de salón están adaptados a las necesidades del nivel del alumno, las destrezas, teniendo en cuenta que la técnica varía de acuerdo con la edad. Por otra parte, la importancia pedagógica y metodológica planteada para esta disciplina deportiva no solo está encaminado para mejorar o desarrollar potencialidades motrices si no a desarrollar potencialidades humanas como son afectivas, cognitivas y culturales.

MARCO LEGAL

Para la elaboración del plan pedagógico y técnico se consulta referencias legales que ayudarán a encaminar objetivamente el desarrollo del diseño e implementación de la escuela de futbol-sala para el aprovechamiento del tiempo libre en edades de 6 a 17 años en la provincia de magdalena centro del departamento de Cundinamarca. A continuación, se describen las leyes:

Ley 115 de 1994 o ley general de educación del Congreso Nacional Objetivo de la ley. La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes. La presente Ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad. Se fundamenta en los principios de la Constitución Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público. Esta ley nos da un sustento en la investigación para conocer las normas generales para prestar un servicio a la comunidad en el aprendizaje de un deporte como el fútbol de salón. Define y desarrolla la organización y la prestación de la educación formal y no formal, dirigida a niños y jóvenes en edad escolar, a adultos, a campesinos, a grupos étnicos, a personas con limitaciones físicas, sensoriales y psíquicas, con capacidades excepcionales, y a personas que requieran rehabilitación social.

Ley 181 de 1995 o ley del deporte del congreso de Colombia La ley 181 de enero 18 de 1995 establece el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte. Los objetivos generales de la presente ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad. Esta ley es la que mejor sustenta el plan pedagógico, ya que, gracias a esta, la escuela deportiva puede ejercer su programa, por lo que se está fomentando el deporte para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños de la provincia de magdalena centro del departamento de Cundinamarca.

Ley 934 de 2004 – Instituto Colombiano del Deporte Por la cual se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física y se dictan otras disposiciones. Todo establecimiento educativo del país deberá incluir en su Proyecto Educativo Institucional, además del plan integral del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, las acciones o proyectos pedagógicos complementarios del área. Dichos proyectos se desarrollarán en todos los niveles educativos con que cuenta la institución y propenderá a la integración de la comunidad educativa. Aquellas entidades territoriales que no dispongan del recurso humano calificado en el área de la Educación Física podrán realizar acuerdos o alianzas con instituciones de Educación Superior para que se contrate con ellas la prestación del servicio o sirvan de Centros de Práctica de los estudiantes en los programas de Educación Física y tecnología en áreas afines. Para propender al desarrollo de la Educación Física en la comunidad, partiendo de la base de la población infantil escolar como extraescolar, se adoptarán y fortalecerán los Centros de Educación Física que articulen sus servicios con los programas establecidos en el Proyecto Educativo Institucional, PEI, de los establecimientos educativos. En igual forma se procederá, respecto de los Centros de Iniciación y

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

OBJETIVOS

GENERAL:

Utilizar el futbol de salón como estrategia pedagógica para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de los niños en edades de 6 a 17 años de la provincia de magdalena centro de Cundinamarca mediante actividades físicas, deportivas y recreativas.

ESPECIFICOS:

- Fortalecer las técnicas básicas del futbol de salón.
- Realizar clases teórico-prácticas para el conocimiento del deporte de futbol de salón.
- Evaluar los procesos, objetivos y metas trazadas.
- Hacer énfasis en el uso adecuado del tiempo libre
- Hacer reconocimientos por el buen desempeño en la realización de las clases y las diferentes actividades programadas

POBLACION OBJETO Y COBERTURA

Las Escuelas Deportivas en futbol de salón están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años, de las zonas urbanas y rurales de cada municipio de la provincia de Magdalena centro del departamento de Cundinamarca, ya que son los más apropiados y manifiestan un gran interés por la práctica deportiva.

CARACTERIZACION DEL DEPORTE

El futbol de salón es un deporte colectivo muy parecido al fútbol, presentando diferencias con respecto al terreno de juego, medidas de la cancha, medidas de la portería, peso y tamaño del balón y algunas reglas del juego.

Se juega entre dos equipos de 5 jugadores cada uno. El objetivo del juego es introducir el balón en la portería del contrario (esto se llama anotar un Gol o un tanto), y evitar que el contrario obtenga el balón y lo introduzca en tu portería.

Dentro de la cancha el portero es el único jugador que puede tocar el balón con sus manos, en su área de meta. El resto de los jugadores juegan con sus pies e incluso pueden tocar el balón con cualquier parte del cuerpo excepto los brazos y manos.

Se puede afirmar que el fútbol de salón es una actividad de carácter aeróbico con frecuencia cardíaca en valores próximos a los del umbral anaeróbico, con fases muy frecuentes de alta intensidad en las que se realizan acciones explosivas y Sprint que provocan una cierta acumulación de lactato, convirtiéndose en una actividad dinámica y variable. En cuanto al trabajo de la resistencia, la intensidad y el tiempo, son los factores más importantes, ya que determinan las vías metabólicas a través de la cual obtenemos la energía. La actividad física en cuestión determina si la fuente de energía es producida aeróbica o anaeróbicamente.

ESTRUCTURACION POR NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas en Futbol de Salón, se han definido 3 niveles, de acuerdo con la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz, los contenidos y procesos pedagógicos – técnicos. A continuación, se describen los tres niveles:

NIVEL DE INICIACIÓN: Entre edades de (6 a 8 años). En esta etapa se comienza con un planteamiento de juegos y actividades relacionadas al futbol-sala para mejorar la psicomotricidad y las habilidades motrices básicas. También es fundamental incidir en la coordinación psicomotriz por medio de juegos sin dejar de lado los juegos grupales de cooperación y de oposición, ya que les ayuda al afianzamiento de la comunicación la cual es muy importante en el deporte para poder interactuar mejor con el grupo en una actividad de competencia. Los niños que participen en esta etapa tendrán la oportunidad de comenzar el desarrollo motriz basado en ejercicios los cuales van corrigiendo algún problema que tenga el niño.

NIVEL DE FUNDAMENTACION: Entre edades de (9 a 12 años). En esta etapa no se dejará a un lado el juego como motor central de la sesión, sino que lo enfocamos hacia elementos de percepción y decisión en el ataque y la defensa para que se comience a dar el juego de equipo. Así, juegos que integren tanto la oposición como la colaboración y la superioridad e inferioridad numérica son aconsejados para esta franja de edad. Además, se seguirá desarrollando los ejercicios de coordinación y aplicaremos las técnicas individuales con el balón aportando pases precisos y tiros directos donde el trabajo en conjunto será fundamental para realizar las actividades.

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO: Encaminado a adolescentes entre 13 y 17 años en deportes de conjunto. 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 y apoyado en actividades de velocidad y resistencia.

TEMAS Y CONTENIDOS

Cualidades físicas: Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: condicionales, intermedias y coordinativas; pero en general se considera que las cualidades físicas básicas son:

Resistencia**:** capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo.

Fuerza: capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).

Velocidad: capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.

Flexibilidad: capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás, por ejemplo en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia la capacidad física principal, mientras que cuando realizamos trabajos con grandes cargas o pesos es la fuerza la que predomina y en aquellas acciones realizadas con alta frecuencia de movimientos sería la velocidad el componente destacado.

Capacidades Coordinativas:

Las capacidades coordinativas son particularidades relativamente fijadas y, generalizadas del desarrollo de los procesos de conducción y regulación de la actividad motora.

Las capacidades coordinativas son determinadas por las funciones parciales que sirven de base para el proceso coordinativo (Percepción y elaboración de informaciones, programación y anticipación, comparación de los parámetros ideales y reales del movimiento, impulsos eferentes).

Coordinación**:** La coordinación se define como la capacidad física que relaciona y establece mutua dependencia entre el sistema nervioso y los diferentes grupos de músculos, por lo tanto efectuar movimientos complejos de modo conveniente para que puedan realizarse con un mínimo de energía. Para poder realizar estos movimientos complejos se exige adaptación funcional, tiempo y entrenamiento.

Se tendrá como referencia la siguiente clasificación en cuanto a capacidades coordinativas:

CAPACIDADES COORDINATIVAS
1. Capacidad de Equilibrio
2. Capacidad de orientación espacio – temporal
3. Capacidad de Ritmo
4. Capacidad de reacción
5. Capacidad de acoplamiento
6. Capacidad de cambio o adaptación

Juegos Predeportivos

El juego predeportivo es un medio de expresión corporal, un instrumento de autoconocimiento, conocimiento del espacio donde se desenvuelve, ambiente de socialización, regulador y compensador de la afectividad, un efectivo instrumento del desarrollo de la estructura del pensamiento; en una palabra, un medio esencial para desarrollo integral", es aquí donde comprendemos y valoramos el que hacer de los profesores de educación física y entrenadores. (Zapata, Oscar A, 1983**)**

Döbler y Döbler, (1975) define a los juegos predeportivos valiéndose de la organización, pueden convertirse en una parte fundamental de la formación atlética básica multilateral y en la Educación Física, constituyen las fases

preliminares de las formas superiores que conducen adecuadamente a los juegos predeportivos. En definitiva, son juegos complejos que van a desarrollar habilidades deportivas de forma genérica o especifica.

Tácticas del fútbol de salón:

Es la ejecución de una o varias acciones técnicas individuales o colectivas para responder a una situación problema que presenta durante el juego y se pueden clasificar de acuerdo a la intencionalidad del equipo en ofensiva (intención de anotar gol) y defensiva (impedir la anotación de gol). Lo anterior obedece a parámetros que se basan en la praxeología de los juegos deportivos de Pierre Parlebas. Según él, los juegos deportivos representan situaciones-tipo interacción social, de cooperación y enfrentamiento (Ataque y Defensa).

Táctica defensiva:

Son todas aquellas acciones y procedimientos tácticos donde las conductas motrices de cooperación tienen como fin evitar que el oponente logre la obtención de un gol en nuestra meta, mientras que las conductas motrices de oposición buscan las situaciones de juego donde se confronta al adversario especialmente al que posee el móvil.

Táctica ofensiva:

Son todas aquellas acciones y procedimientos tácticos donde las conductas motrices de cooperación tienen como la obtención de un gol en la meta contraria, mientras que las conductas motrices de oposición buscan las situaciones de juego donde se confronta al adversario en condiciones de superioridad ya sea psicológica, posicional o numérica, para lograr la anotación del tanto.

Transiciones:

Son los pasos de ataque-defensa y/o defensa-ataque. Estos últimos también se les llama contragolpes o contraataques.

Sistemas de juego:

Se entiende por sistema de juego la disposición de los jugadores en el terreno de juego ya sea para llegar a la portería del contrario o para defender la propia.

Existen tres sistemas de juego básicos que son:

1-2-2: Un portero, dos jugadores en el fondo y dos en la parte delantera; a la defensiva genera dos líneas defensivas y la ofensiva tres carriles (bandas y centro) por donde se puede jugar el balón rápido y en profundidad.

1-3-1: Un portero, Tres jugadores en el fondo y uno en la parte delantera; a la defensiva se adelantan los dos laterales formando un "rombo" (1-1-2-1) conformando Tres líneas defensivas posibilitando el cierre del centro y de las bandas obligando a "lateralizar el juego". A la ofensiva proporciona seguridad al contar con una "columna vertebral (dos jugadores ubicados en el centro, el más retrasado haciendo una línea de tres con los alas de cada una de las bandas o base de un "triángulo" y el más adelantado, la punta de ese triángulo) obligando al equipo contrario a ampliar su frente defensivo para contener la acción de los alas dejando más espacios a espalda de los defensores. Esta disposición espacial generó una especialización de los jugadores según la ubicación de estos en el campo así;

Cierre: Jugador que se ubica por delante del portero como base de la línea de tres jugadores al ataque y último jugador de campo a la defensiva.

Alas: Jugadores que se ubican sobre las bandas utilizando estas como espacios para jugar la pelota y desplazarse a defender la portería propia.

Pivot: Jugador del equipo más cercano a la portería rival, que cumple funciones ofensivas de recibir y jugar el balón a espaldas de la portería, ya sea para voltearse y rematar o pasar a sus compañeros y defensivas como integrar la primera línea defensiva al rival.

1-4-0 : Un portero, Cuatro jugadores en el fondo; sistema netamente ofensivo creado por Antonio José Azevedo (Zego) jugador y entrenador brasileño de fama mundial, cuyo propósito era buscar la presión por parte de los cuatro jugadores rivales emparejándolos y generando espacio a la espalda de los defensores la cual se ganaba lanzando la pelota por elevación y desbordando en velocidad o hacer que fueran a ese espacio para poder generar espacio por las bandas y abrir por lateral.

Planificación:

Según el Diccionario de Ciencias de la Educación planificar es: el proceso que debemos seguir para alcanzar objetivos concretos en unos plazos terminados y en etapas definidas, partiendo del conocimiento y de la evaluación científica de la situación de origen y utilizando de modo racional los medios naturales y los recursos humanos disponibles.

Desde esta definición en toda planificación es preciso partir de un estudio previo del grupo que nos permita delimitar unos objetivos a corto, medio y largo plazo; debiendo establecer unos contenidos secuenciados que favorezcan unos aprendizajes concretos a nivel: físico, técnico, táctico y psicológico; siendo preciso preveer la utilización de unos recursos materiales (material deportivo) y humanos (personal técnico cualificado).

Dentro de una planificación, debemos tener en cuenta: la descripción, la previsión, la organización y el diseño de todos y cada uno de los acontecimientos del entrenamiento, como uno de los mecanismos de control que nos permitan modificar esos acontecimientos para que dicho jugador pueda lograr los resultados deseados en la competición deportiva. La puesta en marcha el proceso de planificación exige: partir de una evaluación previa de las capacidades del sujeto; establecer unos objetivos con una secuenciación temporal; diseñar un programa racional de actividades; determinar unos medios de control; ejecutar el plan de acción previamente diseñado y evaluar el resultado final del proceso. Concretamente es necesario conocer algunos aspectos relacionados con el trabajo por el que pasó el equipo en años precedentes.

Entrenamiento Deportivo: "El **entrenamiento deportivo** es un **proceso** planificado y complejo que **organiza cargas** de trabajo progresivamente **crecientes** destinadas a **estimular** los procesos fisiológicos de **supe compensación** del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes **capacidades y cualidades físicas,** con el objetivo de promover y **consolidar el rendimiento deportivo.**"

METODOLOGIA DE TRABAJO

La metodología para trabajar con los niños y jóvenes de la provincia de magdalena centro del departamento de Cundinamarca será activa, flexible, participativa, integradora y natural, que permita a los niños sentirse partícipe de su aprendizaje. Dado que nos vamos a encontrar con una gran diversidad de niños, tenemos que adaptarnos a las características de los mismos, por lo tanto, se individualizara el aprendizaje tanto como se pueda, teniendo en cuenta el elegir el estilo de enseñanza ideal para cada situación y dotando a los niños de una fluida comunicación con éstos a la hora de llevar a cabo la intervención antes, durante y después de la sesión, utilizando las estrategias oportunas para comunicar a los alumnos por el canal o vía de información adecuada en cada momento. Por lo tanto, se incluirá los siguientes aspectos en cada nivel de enseñanza para conseguir satisfactoriamente dicha metodología:

NIVEL DE INICIACION

MOTRICIDAD

- Capacidades coordinativas (acoplamiento, ritmo, equilibrio, orientación, diferenciación, reacción, adaptación)
- Patrones básicos de movimiento (caminar, correr, saltar, atrapar, rodar)

FUNDAMENTOS TECNICOS

- Desarrollo de capacidades psicomotrices
- Percepción de espacialidad y la temporalidad
- Coordinación óculo-manual oculo-pedica
- Principios generales y básicos del juego
- Superficies de contacto

FUNDAMENTOS FISICOS

- Medidas antropométricas
- Introducción a la capacidad aeróbica
- Juegos de velocidad
- Coordinación
- Elasticidad y flexibilidad

FUNDAMENTOS TEORICO

- Reglamento del juego
- Movimientos biomecánicos
- Sistemas o esquemas de juego
- Historia de deporte
- Ubicación de los jugadores

FUNDAMENTO PSIOSOCIAL VOLUNTIVO

- Psicología del jugador (motivación, concentración)
- Formación en valores (deportividad, compañerismo, esfuerzo, respeto)
- Hábitos saludables (alimentación e higiene, presentación personal, descanso y sueño, ejercicio físico)
- Trabajo en equipo
- Manejo de conductas en el juego

RECREACION

- Juegos de integración
- Juegos tradicionales
- Actividades artísticas
- Circuitos recreativos
- Festivales recreativos

NIVEL DE FUNDAMENTACION

FUNDAMENTOS TECNICOS

- Técnica individual con y sin balón
- Técnica del pase
- Técnica de la recepción
- Técnica de la conducción y regate
- Técnica del tiro a portería, amagues y engaños

FUNDAMENTOS TACTICOS

- Principios generales de juego
- Principios ofensivos
- Principios a los principios defensivos
- Fundamentos tácticos
- Reforzamiento táctico

FUNDAMENTOS FISICOS

- Condición física
- Test control fuerza explosiva
- Velocidad reacción gestual desplazamiento
- Resistencia aeróbica
- Resistencia anaeróbica láctica

FUNDAMENTOS TEORICO

- Reforzamiento del reglamento de juego
- Movimientos biomecánicos
- Componentes de sistemas de juegos
- Fortalecimiento del sistema muscular y físico
- Conceptos de señales desde el banco técnico

FUNDAMENTO PSIOSOCIAL VOLUNTIVO

- Atención y concentración
- Control de la activación
- Control emocional
- Capacidad de afrontamiento
- Control de pensamientos, motivación, autoconfianza, liderazgo, comunicación y cohesión

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

FUNDAMENTOS TECNICOS

- Metodología que aumentan el efecto de los ejercicios para el perfeccionamiento técnico
- Control de la técnica
- Elementos de la técnica del fútbol de salón
- Reforzamiento y perfeccionamiento de los aspectos técnicos
- Reforzamiento de las capacidades cognitivas

FUNDAMENTOS TACTICOS

- Actividades táctico –estratégicas
- Retroalimentación del desarrollo táctico
- Capacidades tácticas individuales y colectivas
- Introducción a los diferentes sistemas de rotación
- Introducción a los diferentes sistemas defensivos y ofensivos

FUNDAMENTOS FISICOS

- Habilidades físicas
- Actividades de fuerza, resistencia explosiva y rápida
- Actividades de resistencia aeróbica
- Actividades de resistencia anaeróbica
- Actividades de flexibilidad

FUNDAMENTOS TEORICO

- Análisis de las habilidades técnico – tácticas
- Aspectos teóricos para el sistema de la preparación física
- Reforzamiento del reglamento de juego
- Movimientos biomecánicos
- Fortalecimiento del sistema muscular y físico

FUNDAMENTO PSIOSOCIAL VOLUNTIVO

- Manejo de las emociones
- Control de pensamiento
- Manejo de las conductas y responsabilidad
- Habilidades psicológicas
- Comunicación y cohesión

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACION

Una vez determinado el número de niños inscritos al programa en las diferentes escuelas de formación deportiva en futbol de salón para el magdalena centro, en donde cada niño deberá tener una carpeta que contenga todos los datos personales y valoraciones, se desarrollaran una serie de test dinámicos y evaluativos en los diferentes niveles de formación para el control y seguimiento de la evolución de los deportistas que componen estas escuelas de formación.

También se realizarán unas tablas evaluativas puntuando las habilidades destrezas fortalezas y debilidades que los niños, niñas y adolescentes presentan durante el proceso de aprendizaje para un mayor control de los registros y evidenciar que se puede mejorar al momento de la pedagogía utilizada y en qué puntos se puede ir un paso más hacia adelante. A continuación, se anuncia las pruebas a desarrollar:

- Fuerza explosiva
- Potencia anaeróbica y láctica
- Técnica de del pase
- Técnica de conducción y regate
- Técnica individual con y sin balón
- Pruebas físicas
- La flexibilidad
- Desarrollo de la fuerza

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

La implementación del plan pedagógico será durante 7 meses, los cuales se realizarán 3 sesiones de 2 horas para cada nivel de formación (Iniciación, Fundamentación y Perfeccionamiento) en donde se realizarán ejercicios enfocados a desarrollar sus capacidades físicas, técnicas, tácticas, y se le inculcara parte teórica del deporte y la parte axiológica de los niños y jóvenes. A continuación, se describen el cronograma a implementar en todas las escuelas de formación de la provincia de magdalena centro del departamento de Cundinamarca:

N°	TEMATICA	CRONOGRAMA	EJES
1	COMPONENTE TECNICO	ABRIL, MAYO, JUNIO, JULIO, AGOSTO, SEPTIEMBRE, OCTUBRE.	RESPETO, CONVIVENCIA, TRABAJO EN EQUIPO, RESPONSABILIDAD
2	COMPONENTE TACTICO	ABRIL, MAYO JUNIO, JULIO	COMPAÑERISMO, LEALTAD, COMPROMISO
3	COMPONENTE FISICO	ABRIL, MAYO, JUNIO, JULIO, AGOSTO, SEPTIEMBRE, OCTUBRE.	TRABAJO EN EQUIPO, AUTOESTIMA, LEALTAD, RESPETO.
4	COMPONENTE TEORICO	ABRIL, MAYO, JUNIO, JULIO, AGOSTO, SEPTIEMBRE, OCTUBRE.	RESPETO, CONVIVENCIA, TRABAJO EN EQUIPO, RESPONSABILIDAD
5	COMPONENTE PSICO SOCIAL VOLUTIVO	ABRIL, MAYO, JUNIO, JULIO, AGOSTO, SEPTIEMBRE, OCTUBRE.	TRABAJO EN EQUIPO, AUTOESTIMA, LEALTAD, RESPETO
6	COMPONENTE RECREATIVO	ABRIL, MAYO, JUNIO, JULIO, AGOSTO, SEPTIEMBRE, OCTUBRE.	TRABAJO EN EQUIPO, AUTOESTIMA, LEALTAD, RESPETO



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	DISPONE DE LA CAPACIDAD DE ARMONIZAR MOVIMIENTOS MOTRICES PARA LOGRAR UNA ACCION EFICAZ, COMO LO SON CORRER, SALTAR,
						RITMO	EJECUTA MOVIMIENTOS A TRAVES DE LA PERCEPCION AUDITIVA O VISUAL DEL DEPORTISTA PARA REALIZAR CORRECTAMENTE UNA SECUENCIA DE
						EQUILIBRIO	DESARROLLA, MANTIENE Y RECUPERA LA ESTABILIDAD DEL CUERPO DURANTE O DESPUES DE UNA ACCIÓN MONTORA REALIZADA.
						ORIENTACION	EJERCE LA CAPACIDAD DE CONTROLAR Y CAMBIAR ADECUADAMENTE LA POSICION DEL CUERPO EN FUNCION DEL ESPACIO,BALON, COMPAÑEROS Y
						DIFERENCIACIÓN	
						REACCIÓN	IDENTIFICA LA VELOCIDAD DE REACCION POR MEDIO DE UN ESTIMULO AUDITIVO, Y CAMBIOS DE RITMO POR MEDIO DE JUEGOS SIMPLIFICADOS.
						READAPTACIÓN	COMPRENDE LA CAPACIDAD DE ADAPATAR EL CUERPO A NUEVAS SITUACIONES PARA CONTINUAR CON LA ACCION.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	DESARROLLA LA ADECUADA POSTURA AL MOMENTO DE CAMINAR, CON LA FINALIDAD DE CREAR UNA EXCELENTE POSTURA COORPORAL
						CORRER	IDENTIFICA LA CARRERA COMO MEDIO DE DESPLAZAMIENTO DISESTLENABLE PARA EL DEPORTE
						SALTAR	EJECUTA DIVERSOS TIPOS DE SALTOS CON LA FINALIDAD DE DESARROLLAR SUS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO
						ATRAPAR	COMPRENDE LA IMPORTANCIA DE LANZAR Y TRAPAR OBJETOS DENTRO DEL DINAMICA DE LAS ACTIVIDADES
						RODAR	EJECUTA LAS DIFERENTES FORMAS DE RODAR, EN DONDE SE DESENVUELDE ADECUADAMENTE CON EL MEDIO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	CAPACIDAD DEL ORGANISMO PARA SOPORTAR UNA RESISTENCIA POR UN TIEMPO PROLOGADO
						MAXIMA	COMPRENDE LA FUERZA MAXIMA COMO UNA ACCIÓN DE MOVILIZAR O LANZAR UN OBJETO EN UN SOLO INTENTO
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	COMPRENDE LA CAPACIDAD DE SOPORTAR DURANTE VARIOS MINUTIS UNA ACTIDAD
						ANAEROBICA	GENERA DESPLAZAMIENTOS EN LA MENOR TIEMPO POSIBLE PARA EJECUTAR UNA ACCION EFECTIVA D UNA SITUACIÓN DE JUEGO.
				3	VELOCIDAD	REACCION	REALIZA DESPLAZAMIENTOS RAPIDOS DE ACUERDO A UN ESTIMULO (SEÑAL AUDITIVA O VISUAL)
						DESPLAMIENTO	RECORRE LA DISTACIA, DENTRO DE UN TIEMPO DETERMINADO CON O SIN EL MOVIL DEL DEPORTE
						GESTUAL	REALIZA MOVIMIENTOS ACICLICOS POR MEDIO DE ACTIVIDADES PARA LA MEJORA DE LA COORDINACIÓN ESPECIFICA A MEDIANO Y LARGO PLAZO
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	COMPRENDE LA IMPORTANCIA DE LA FLEXIBILIDAD COMO MEDIO DE PREVENIR LESIONES
						PASIVA	IDENTIFICA LA MAXIMA EXTENSION DE SU CUERPO CON LA AYUDA DE UN TERCERO, (COMPAÑERO)
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	SUPERFICIES DE CONTACTO	ESPECIFICA,EJECUTA Y REALIZA LAS DIVERSAS SUPERFICIES CON LAS CUALES PUEDE REALIZAR UN PASE,UN CONTROL Y UNA RECEPCION,
						TIPOS DE PASE	FOMENTA Y EJECUTA LOS DIVERSOS TIPOS DE PASE COMO LO SON: LARGOS, CORTOS, ELEVADOS, MEDIA ALTURA O ARRAZ DEL SUELO. CON
						PASES CORTOS	EJECUTA PASES CORTOS A SUS COMPAÑEROS DE LA MEJOR MANERA EN UNA SITUACION DETERMIANDA (SITUACIONES DE JUEGO)
				2	CONDUCCIÓN	FORMAS DE CONDUCIR EL BALÓN	FOMENTA HE IRRADIA LAS DIVERSAS FORMAS DE CONDUCIR EL BALÓN POR MEDIO DE UN CAMPO SIN OBSTACULOS
						CAMPO LIBRE	EL DEPORTISTA CONDUCE EL BALON POR EL CAMPO SIN OBSTACULOS
						GOLPEO CONTINUO	TRANSPORTA EL BALÓN DE UN LUGAR AL OTRO, REALIZANDO UN GOLPEO CONTINUO DEL ELEMENTO
				3	CONTROL	CONTROL ESTATICO	DETIENE LA TRAYECTORIA DEL BALÓN CON LAS SUPERFICIES DE CONTACTO (PLANTA DEL PIE,MUSLO,PECHO,BORDE INTERNO)
						CONTROL DIRIGIDO	FOMENTA Y DIRIGUE EL MÓVIL A SITUACIONES DE JUEGO CON LAS SUPERFICIES DE CONTACTO DETERMINADAS.
				4	DRIBLING	ZIG-ZAG	IRRADIA EL DESPLAMAIENTO DE UN LUGAR A OTRO CON EL ELEMENTO POR MEDIO DE OBJETOS SIN TOCARLOS
						LENTO	EJECUTA EL DRIBLING DE UNA MANERA, LENTO CUYO OBJETIVO ES ELUDIR OBSTACULOS.
						POSICIÓN DEL CUERPO	REALIZA UN DRIBLIN CON UNA ADECUADA POSTURA CORPORAL DISMINUYENDO EL GASTO ENERGETICO
				5			
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	DONDE SURGIO	CONOCE LA HISTORIA DE DONDE SURGIO EL FUTBOL DE SALÓN Y EL FUTBOL SALA
						COMO Y POR QUE SURGIO	IDENTIFICA CUAL FUE LA RAZÓN DEL SURGIMIENTO DEL FUTBOL DE SALÓN Y EL FUTBOL DE SALON
						PRINCIPALES EXPONENTES	IDENTIFICA EL CREADOR DEL FUTBOL DE SALÓN Y EL FUTBOL SALA, SUS MODERNOS EXPONENTES
						EVOLUCIÓN	IDENTIFICA LOS CAMBIOS QUE HA TENIDO EL FUTBOL DE SALON Y FUTBOL SALA A LO LARGO DE SU HISTORIA
				2	REGLAMENTACION	INDUMENTARIA	COMPRENDE LA IMPORTANIA DE PORTAR UNA ADECUADA INDUMENTARIA PARA LA REALIZACIÓN DE LA PRACTIA DEPORTIVA
						INICIO DE JUEGO	COMPRENDE EL SAQUE INICIAL DEL JUEGO
						NUMERO DE PORTISTAS	IDENFICA LA CANTIDAD MAXIMA Y MINIMA CON LA CUAL SE PUEDE DARINICIO AL JUEGO
						REGLAS	IDENTIFICA LAS REGLAS DEL DEPORTE
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	AMOR POR EL DEPORTE	IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DE REALIZAR UNA PRACTIA DEPOIRTIVA PARA EL FORTALECIMIENTO CORPORAL Y SOCIAL
						UNION DE GRUPO	IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DE LA UNIÓN DE GRUPO DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DE JUEGO MOSTRANDO UN ADECUADO COMPORTAMIENTO HACIA
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	COMPAÑERISMO	REALIZA LA PRATICA DEPORTIVA ADECUADA MOSTRANDIO AGRADO FRENTE A SUS COMPAÑEROS
						RESPETO	RESPETA A SUS COMPAÑEROS DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DE JUEGO
						RESPONSABILIDAD	ASISTE PUNTUALMENTE A LOS ENTRENAMIENTOS, Y PORTA LA INDUMENTARIA DECUADAMENTE POSIBLE
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	COMPRENDE LA IMPORTANCIA DE OBTENER UN EXCELENTE ASEO PERSONAL POR AMOR PROPIO Y HAIA EL PROJIMO
						ALIMENTACIÓN	
						PRESENTACION PERSONAL	MANTIENE ADECUADAMENTE SU PRESENTACIÓN PERSONAL AL INGRESAR A LOS ENTRENAMIENTOS
						DESCANSO Y SUEÑO	IDENTIFICA EL SUEÑO Y EL DESCANSO COMO HERRAMIENTA IMPORTANTE PARA OBTENER UNA ADECUADA RECUPERACIÓN
						EJERCICIO FISICO	IDENTIFICA LA ACTIVIDAD FISICA COMO MEDIO PARA PREVENIR ENFERMEDADES Y FORTALECER SU SISTEMA INMUNOLOGICO
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	EXPRESA SU DESEO POR LOS INGRESOS A LAS SESIONES DE CLASE
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	IDENTIFICA SUS DEBILIDADES Y TRABAJA DE MANERA COLABORATIVA PARA MEJORARLAS DE ACUERDO A LAS RECOMENDACIONES DEL INSTRUCTOR.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	PRESTA ATENCIÓN AL MOMENTO DE EXPLICAR O DAR INDICACIÓN DE UNA ORDEN.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	IDENTIFICA A SUS COMPAÑEROS COMO AMIGOS EVIDENCIADO RESPETO Y COMPRENCIÓN HACIA ELLOS
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	RONDAS	IDENTIFICA LAS RONDAS COMO MEDIO DINAMICO PARA LA ENTRADA EN CALOR
						SUMA DE EQUIPOS	IDENTIFICAR Y FORTALECER LAS SUMAS, POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS
						ARMANDO LA PALABRA	FORMA LA PALABRA INDICADA, EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						PRE DEPORTIVOS	SE GENERA PRE JUEGOS PARA LA ESTIMULACION DE ALGUNAS ACTIVIDADES ENCAMINADAS.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	TRO MPO	REALIZA LA ACTIVIDAD DE MANERA DINAMICA
						VANQUITAS	PARTICIPA EN EL TORNEO DE BANQUITAS INTERNO DENTRO DEL GRUPO
						CADENITA	IMPLENTANTA EL JUEGO DE CADENITA, COMO MEDIO DE INTEGRACIÓN
						ECONOMIAS	ATRIBUTA DE LAS ACTIVIDADES EXTERNAS AL FUTBOL DE SALÓN COMO MEDIO DE RELACIÓN Y ECOC
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ORIGAMI	VIVENCIA LA MOTRICIDAD FINA POR MEDIO DE FIGURAS DIDACTICAS
						GLOBOS	FORTALECE LA MOTRICIDAD FINA CON DIVERSOS ELEMENTOS
						BAILE	DISFRUTA Y EXPRESA SUS DIFERENTES ACCIONES Y PENSAMIENTOS POR MEDIO DEL BAILE
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	SMART	EXPRESA LO TRABAJDO ANTERIORMENTE, EXPRESANDO EL APRENDIZAJE Y LA DIVERSION POR LAS ACTIVIDADES GENERADAS
						TRKI, FUTBOL DE SALO	CONDUCE EL ELEMENTO DE UN LUGAR A OTRO, CON LA FINALIDAD DE REALIZAR TRIKI
						CAMINATAS ECOLOGICAS	REALIZA CAMITA CON SUS COMPARETROS EN DONDE COMPRENDE LA IMPORTACIA DE CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	TORNEO DE 21	PARTICIPA EN EL TORNEO DE 21, REALIZANDO COMO MINIMO 21 DOMINADAS
						TORNEO DE PENALTIS	PARTICIPA CON EL COMPAÑERO EN EL TORNEO DE PENALTIS CON LA IDEA DE SER LOS VENCEDONES
						TORNEO MIXTO	CREA UN EQUIPO MIXTO EN DONDE LE DA PRIORIDAD AL GOL DE LA MUJER
						FESTIVAL DE DISFRACES	CREA SU DISFRAZ CON MATERIAL RECICLABLE.

FECHA DE ENTREGA	23/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	FORMADORES DE FUTBOL DE SALÓN
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
FUTBOL DE SALON	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	FORTALECE,COORDINA Y ARMONIZAR MOVIMIENTOS MOTRICES PARA LOGRAR UNA ACCION EFICAZ, COMO LO SON CORRER, SALTAR, REPTAR, POR MEDIO DE ESTIMULOS
						RITMO	EJECUTA MOVIMIENTOS A TRAVES DE LA PERCEPCION AUDITIVA O VISUAL DEL DEPORTISTA PARA REAZALIZAR
						EQUILIBRIO	DESARROLLA, MANTIENE Y RECUPERA LA ESTABILIDAD DEL CUERPO DURANTE O DESPUES DE UNA ACCION MONTORA
						ORIENTACION	EJERCE LA CAPACIDAD DE CONTROLAR Y CAMBIAR ADECUADAMENTE LA POSICION DEL CUERPO EN FUNCION
						DIFERENCIACION	realiza de manera consciente y precisa de los parámetros de fuerza, tiempo y espacio en todo el movimiento actual.
						REACCIÓN	IDENTIFICA Y REALIZA ACCIONES MOTORAS ADECUADAS POR MEDIO DE UN ESTIMULO AUDITIVO, Y CAMBIOS DE RITMO
						ADAPTACIÓN	COMPRENDE Y SE ADAPTA CONDICIONES DETERMINADAS DE MOVIMIENTOS, POR MEDIO DE ACCIONES SIMPLIFICADAS Y JUEGO DIRIGIDO.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	DESARROLLA LA ADECUADA POSTURA AL MOMENTO DE CAMINAR, CON LA FINALIDAD DE CREAR UNA POSTURA COORPORAL ADECUADA.
						CORRER	IDENTIFICA Y GENERA LOCOMOCION EN UNA FORMA CORRECTA, COMO PATRON INDESPENSABLE DE
						SALTAR	ESTIMULA EL MOVIMIENTO DE MANERA CORRECTA CON LOS EJERCICIOS (SIN IMPULSO O CON IMPULSO)
						ATRAPAR	REALIZA DE MANERA ADECUADA CON LOS MOVIMIENTOS CON LAS DOS LATERALIDADES DE OBJETOS DENTRO DEL ESPACIO
						RODAR	ESTIMULA Y EJECUTA DE MANERA CORRECTA EL DESPLAZAMIENTO CORPORAL QUE SE REALIZA ALREDEDOR DE SUS EJES HORIZOTAL O VERTICAL SOBRE UNA SUPERFICIE, QUE INTERVIENE TODA LA ESTRUCTURA CORPORAL
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA MAXIMA	FORTALECE Y SE ADAPTA A LA CARGA ESTIPULADA PARA REALIZARLA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, SIN CONVENTIRLA EN FUERZA EXPLOSIVA.
						FUERZA EXPLOSIVA	FORMENTA Y ESTIMULA ESTRATEGIAS DE FUERZA EXPLOSIVA, CON LA FINALIDAD DE GENERAR GESTOS Y MOVIMIENTOS EN
						FUERZA RESISTENCIA	IDENTIFICA Y FORTELECE LA RESISTENCIA ANAEROBICA A TRAVES DE EJERCICIOS ENCAMINADOS AL DEPORTE.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	ASOCIA Y COMPRENDE TAREAS ADECUADAS DE CORTA DURACION CON INTENSIDAD MAXIMA EN LA EJECUCION
						ANAEROBICA	COMPRENDE Y EJECUTA ACCIONES EN SITUACIONES DIFERIDAS AL MAS MINIMO TIEMPO POSIBLE Y CON VARIACION DE
				3	VELOCIDAD	REACCIÓN	DETERMINA Y COMPRENDE POR MEDIO DE UN ESTIMULO EL TRASCURSO DE UNA ACCION ESPECIFICA.
						DESPLAZAMIENTO	DESARROLLA Y EFECTUA MOVIMIENTOS CICLICOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
				4	FLEXIBILIDAD	PASIVA	GENERA Y CONOCE SU TOPE DE ELASTICIDAD Y LO REALIZA EN UNA FORMA ADECUADA.
						ACTIVA	GENERA Y EXPERIMENTA UNA FORMA DE MEJORAR LA ELASTICIDAD, EXPONIENDO UNA SUPER EXTECION MUSCULAR.
		TECNICO	DESTREZAS	1	TECNICA INDIVIDUAL PASE	CORTOS	ESTIMULA Y FORTALECE EL PASE CORTO (PASE A UNA INTENCION) CON TODAS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO.
						LARGOS	FORTALECEY COMPRE LOS LANZAMIENTOS A UNA LARGA DISTANCIA (RAS DE PISO O ELEVADO) DETERMINADO EN UNA
						DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO	REALIZA Y COMPRENDE LA SITUACION ADECUADA DE EFECTUAR ALGUN CONTACTO CON ALGUNA SUPERFICIE DE
						MEDIO	EJERCE Y EJECUTA EL ESTILO DE PASE EN LA SITUACION ADECUADA.
				2	DRIBLING	SIMPLE	EJECUTA MOVIENTOS CON O SIN EL MOVIL EN DIFERENTES DIRECIONES EN CAMINADAS A UN MOVIMIENTO ESPECIFICO SIN ALGUNA COMPLICACION.
						COMPUESTO	COMPRENDE Y REALIZA DIFERENTES MOVIMIENTOS CON O SIN EL BALON, GENERANDO UNA SITUACION DE MOVIMIENTO PARA UN BENEFICIO COMO INDIVIDUAL O EN EQUIPO.
						FINTA	ENCAMINADOS A BUSCAR UNA MEJOR RECEPCION, PASE,
						AUTOMATIZAR EL GESTO DE LA CONDUCCION	FORTALECER LOS PERFILES (IZQUIERDA Y DERECHA)DE JUEGO DE CADA DEPORTISTA CON LAS SUPERFICIE DE CONTACTO
				3	POSICIONES BASICAS	ADOPTAR DISCIPLINA	Reforzar los conceptos conocidos con respecto a las diferentes
						ADOPTAR POSICIONES PARA	jugadas que se presentan en el sitio de juego.
						MARCA	FORTALECE Y EJECUTA LA MARCA INDIVIDUAL COMO ENDE PRIMORDIAL CON UNA IDEA DE POSTURA DEFENSIVA Y
						DESMARCA	Desarrollar las practicas necesarias para realizar desmarcas de manera limpia sin generar faltas.
						LUCHA POR EL BALON	Fortalecer las tecnicas para disputar el balon sin generar faltas o daños a otros deportistas.
						BÁSICOS Y PROPIOS DE LA DISCIPLINA.	1. Reconoce diferentes desplazamientos mediante la práctica de actividades lúdicas, pre - deportivas y recreativas.
				4	REMATE	EMPEINE	COMPRENDE Y EJECUTA EL SHOU A UN LUGAR DETERMINADO CON UNA EFICACION Y PRECION ADECUADA CON LA SUPERFICIE ADECUADA
						BORDE INTERNO	REALIZA Y FORTALECE SU DISPARO A PUERTA QUE MAS QUE ESUN LANZAMIENTO DE PRECISION Y NO DE FUERZA.
						BORDE EXTERNO	EJECUTA Y COMPRENDE QUE ES UNA VARIANTE DE REMATE DE ULTIMA OPCION.
						PUNTA	FOMENTA EL DISPARO ARBITRARIO, COMO UNA OPCION DE SOLUCION ANTE UNA SITUACION DE JUEGO, GENERANDO
						CABECEO	EJECUTA DE UNA FORMA ADECUADA UN REMATE CON UNA SUPERFICIE DE CONTACTO QUE ES AEREA.
				5	CONTROL ORIENTADO	SUPERFICIE DE CONTACTO	REALIZA EL CONTROL DIRIGIDO CON LA PLANTA DEL PIE CON LA FINALIDAD DE GANAR UNOS METROS FRENTE A SUS
						SUPERFICIE DE CONTACTO ALTERNATIVOS	COMPRENDE EL CONTROL ORIENTADO PARA LA ANTICIPACION DE UNA ACCION DE JUEGO, CON ALGUNA PARTE DEL CUERPO
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA	reconoce e identifica la historia del futbol de salon
						FUTBOL DE SALON EN COLOMBIA	Conocer el proceso evolutivo del Futbol de Salon y su llegada a Colombia como deporte.
						AXIOLOGIA	ACTUA CON VALORES ACORDES RENTE A SUS COMPAÑEROS, DOCENTES Y ESPECTADORES.
						ASOCIACIONES EN EL FUTBOL DE SALON	conocer las diferentes asociaciones que brindan legalidad y respaldo a los equipos de Futbol de salon.
				2	REGLAMENTACION	EVOLUCION DEL REGLAMENTO	Reconocer la historia y la creacion del reglamento del Futbol de salon como práctica deportiva
						PRINCIPALES NORMAS EN EL JUEGO	Conocer las reglas que se utilizan en el momento de una competencia deportiva.
						IMPLEMENTACIÓN DE LAS REGLAS	Entender la importancia de las reglas al aplicarlas dentro de una competencia deportiva.
						GRADOS DE LAS FALTAS	COMPRENDE E IDENTIFICA CUANDO ES UNA FALTA LEVE, GRAVE, Y NECESARIA PARA CORTAR ACCIONES DE JUEGO DEL
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	USO ADECUADO DEL UNIFORME	Dar a conocer la importancia del uso correcto del uniforme teniendo en cuenta el reglamento deportivo.
						TRABAJO EN EQUIPO	Desarrollar y Fortalecer el concepto de trabajo en equipo
						BUEN USO DE LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	Reconocer el cuidado que se debe tener al momento de dar usode los implementos deportivos.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		1	VALORES	RESPETO	Fortalecer en el deportista el respeto hacia la actividad física, horarios, compañeros y formador deportivo.
						COMPROMISO	Fundamentar el valor del compromiso a traves de la integracion y buen ambiente de grupo en el proceso de formacion.
						INTEGRACIÓN	Reconocer la importancia que tiene la integracion de cada uno de los deportistas como un solo grupo.
						COLABORACION	Generar en el deportista el sentido de colaboracion tanto para con sus compañeros como con el formador en el momento que se requiera algun tipo de apoyo.
						COMPAÑERISMO	Fortalecer en los deportistas un nivel de compañerismo fuerte y que permita el avance del proceso formativo en la escuela deportiva.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconocer la importancia de la higiene personal antes y despues del proceso de entrenamiento deportivo.
						AUMENTACIÓN	Comprender que la alimentacion es la base importante para un buen desempeño físico.
						PRESENTACION PERSONAL	Comprender que la presentacion personal es parte del respeto a la institucion y compañeros.
						DESCANSO Y SUEÑO	Demostrar que el descanso y buen tiempo de sueño es vital para un rendimiento acceptable en el entrenamiento físico.
						EJERCICIO FISICO	Reconocer que el ejercicio físico es importante para una vida sana
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Mantener una buena actitud frente a los compañeros y formadores deportivos.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconocer que el esfuerzo es un paso fundamental de superacion en los entrenamientos y formaciones deportivas.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Mantener la concentración necesaria para entender los marcos teoricos y deportivos del futbol de salon.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Mantener una buena convivencia con el equipo de trabajo, compañeros y formador deportivo, asi como con su entorno.
						OBJETIVOS	Plantea y adecua objectivos en mejora personal, deportivamente y emocionalmente a traves de sus vivencias en el deporte.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	RONDAS	IDENTIFICA LAS RONDAS COMO MEDIO DINAMICO PARA LA ENTRADA EN CALOR.
						SUMA DE EQUIPOS	IDENTIFICAR Y FORTALECER LAS SUMAS, POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS
						ARMANDO LA PALABRA	FORMA LA PALABRA INDICADA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						EL NAUFRAGO:	Romper el hielo para entrar progresivamente en la actividad planeada
				2	JUEGOS TRADICIONALES	Juegos de relevos	participa de manera activa en la actividad deportiva
						VANQUITAS	PARTICIPA EN EL TORNEO DE BANQUITAS INTERNO DENTRO DEL GRUPO
						CADENITA	IMPLENTANTA EL JUEGO DE CADENITA, COMO MEDIO DE INTEGRACIÓN
						ESCONDIDAS	DISFRUTA DE LAS ACTIVIDADES EXTERNAS AL FUTBOL DE SALÓN COMO MEDIO DE RELACIÓN Y GOCE.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ORIGAMI	VIVENCIA LA MOTRICIDAD FINA POR MEDIO DE FIGURAS DIDACTICAS
						GLOBOS	FORTALECE LA MOTRICIDAD FINA CON DIVERSOS ELEMENTOS
						BAILE	DISFRUTA Y EXPRESA SUS DIFERENTES ACCIONES Y PENSAMIENTOS POR MEDIO DEL BAILE
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	SMART	CIRCUITO EN DONDE EXPRESA LO TRABAJADO ANTERIORMENTE, EXPRESANDO EL APRENDIZAJE Y LA DIVERSION POR LAS
						circuitos físico - tecnico	realiza de manera correcta los diferentes test para el desarrollo de los circuitos
						circuitos de agilidad	realiza de manera correcta los diferentes test para el desarrollo de los circuitos
						circuitos de coordinacion	realiza de manera correcta los diferentes test para el desarrollo de los circuitos
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	TORNEO DE 21	PARTICIPA EN EL TORNEO DE 21, REALIZANDO COMO MINIMO 21 DOMINADAS
						TORNEO DE PENALTIS	PARTICIPA CON EL COMPAÑERO EN EL TORNEO DE PENALTIS CON LA IDEA DE SER LOS VENCEDORES
						TORNEO MIXTO	CREA UN EQUIPO MIXTO EN DONDE LE DA PRIORIDAD AL GOL DE LAMUJER
						FESTIVAL DE DISFRACES.	CREA SU DISFRAZ CON MATERIAL RECICLABLE.

FECHA DE ENTREGA	28/02/2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	FORMADORES DE FUTBOL DE SALÓN
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SI QUIMA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	COORDINA Y ARMONIZAR MOVIMIENTOS MOTRICES PARA LOGRAR UNA ACCION EFICAZ. EN JUEGOS, COMO LO SON CORRER Y SALTAR, POR MEDIO DE ESTIMULOS DIRIGIDOS (ACTIVIDADES
						RITMO	EJECUTA MOVIMIENTOS A TRAVES DE LA PERCEPCION AUDITIVA O VISUAL DEL DEPORTISTA PARA REALIZAR CORRECTAMENTE
						EQUILIBRIO	DESARROLLA Y MEJORA LA CAPACIDAD DE CONTROLAR EL CUERPO DURANTE EL DESPLAZAMIENTO, ASI COMO LA ESTABILIDAD AL REALIZAR EJERCE LA CAPACIDAD DE CONTROLAR Y CAMBIAR.
						ORIENTACIÓN	
						DIFERENCIACIÓN	realiza de manera consistente y precisa de los parámetros de fuerza, tiempo y espacio en todo el movimiento activo.
						REACCIÓN	
						ADAPTACIÓN	MEDIO DE ACCIONES SIMPLIFICADAS Y JUEGO DIRIGIDO.
						CAMINAR	DESARROLLA Y APLICA LA POSTURA AL MOVIMIENTO DE CAMINAR, CON LA FINALIDAD DE LOGAR UNA EXCELENTE
						CORRER	EFECTUA LA LOCOMOCION EN UNA FORMA CORRECTA, COMO PATRON INDESPENSABLE DE DESPLAZAMIENTO PARA EL DEPORTE
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	SALTAR	EJERCICIOS QUE IMPULSEN O CON IMPULSO Y SOLOS
						ATRAPAR	COMPRENDE LA IMPORTANCIA DE LANZAR Y TRAPAR OBJETOS
						RODAR	REALIZA DE MANERA CORRECTA EL DESPLAZAMIENTO COMPLEJO
				1	FUERZA	FUERZA MAXIMA	SOBRE UNA SUPERFICIE, QUE INTERVIENE TODA LA ESTRUCTURA
						FUERZA EXPLOSIVA	MENOR TIEMPO POSIBLE, SIN CONVENTIRSE EN FUERZA
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	2	RESISTENCIA	RESISTENCIA MUSCULAR	REALIZA EL MAXIMO NUMERO DE REPETICIONES CON LA MAXIMA
						ACROBACIA	DE GENERAR GESTOS Y MOVIMIENTOS EN EL MENOR TIEMPO
						ANAEROBICA	IDENTIFICA LA FUERZA RESISTENCIA COMO UN MEDIO
				3	VELOCIDAD	REACCIÓN	EJERCE TAREAS ADECUADAS DE CORTA DURACIÓN CON
						DESPLAZAMIENTO	EFECTUA ACCIONES EN SITUACIONES DIFERIDAS AL MAS MINIMO
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	REALIZA POR MEDIO DE UN ESTIMULO EL TRASCURSO DE UNA
						PASIVA	DESARROLLA MOVIMIENTOS CICLICOS EN EL MENOR TIEMPO
							DESPLAZA Y EXPERIMENTA UNA FORMA DE MEJORAR LA
							GENERA SU TOPE DE ELASTICIDAD Y LO REALIZA EN UNA FORMA
				1	PASE	CORTOS	TODAS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO.
						LARGOS	DE PESO O ELEVADO) DETERMINADO EN UNA SITUACION DE
							ADECUADA
		TECNICO	DESTREZAS		MEJORAMIENTO Y CONTROL DE LA TECNICA	DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO	REALIZA Y COMPRENDE A SITUACION ADECUADA DE EFECTUAR
						SIMPLE	
				2		COMPUESTO	DIRECCIONES EN CAMINATAS A UN MOVIMIENTO ESPECIFICO SIN ALMUNA COMPLICACION.
						FINTA	BALON, GENERANDO UNA SITUACION DE MOVIMIENTO PARA UN
						AUTOMATIZAR EL GESTO DE LA CONDUCCION	UNA MEJOR RECEPCION, PASE, CONTROL Y ACCION DE JUEGO
				3	POSICIONES BASICAS	PROPIAS DE LA DISCIPLINA ADOPTAR POSICIONES	FORTALECES LOS PERFILES IZQUIERDA Y DERECHO DE JUEGO DE
							Comprende las posiciones básicas en el campo para ejecutar las diferentes
						DESMARQUE	habilidades que se presentan en el juego de fútbol
						BÁSICOS Y PROPIOS DISCIPLINA	manera limpia sin generar faltas.
				4	PREPARACION	IZQUIERDA, DIAGONAL DERECHA dirección	actividades lúdicas, pre - deportivas y recreativas.
						EMPEINE	COMPRENDE Y EJECUTA EL SHOU A UN LUGAR DETERMINADO
						BORDE INTERNO	CON UNA EFICACION Y PRECISION ADECUADA CON LA SUPERFICIE
						BORDE EXTERNO	REALIZA Y FORTALECE SU DISPARO A PUERTA QUE MAS QUE ES UN LANZAMIENTO DE PRECISION Y NO DE FUERZA
						PUNTA	EJECUTA Y COMPRENDE LA PUNTA COMO VARIANTE DE REMATE DE LA PRECISION
						CABECEO	ADQUIERE HABILIDAD PARA ANTICIPARSE Y DAR UNA RAPIDA SOLUCION ANTE UNA SITUACION DE JUEGO, DEMANDO COMO UNOS DE LOS ULTIMOS RECURSOS A UTILIZAR.
				5	FUNDAMENTOS TECNICOS	SUPERFICIE DE CONTACTO	EJECUTA DE UNA FORMA ADECUADA UN REMATE CON UNA SUPERFICIE DE CONTACTO QUE ES EMPEINE
						SUPERFICIE DE CONTACTO ALTERNATIVOS	REALIZA EL CONTROL DIRIGIDO CON LA PLANTA DEL PIE, CON LA TRAYECTORIA DE VENIR HACIA EL FRENTE A SUS MOVILES.
						sistema de contrataque	COMPRENDE EL CONTROL ORIENTADO PARA LA ANTICIPACION DE UNA ACCION DE JUEGO, CON ALGUNA PARTE DEL CUERPO PARA
						Defender en una Zona Total	UTILIZAR UNA DE ESTAS PRACTICAS EFECTIVO.
						Defender en Zona Parcial	aplica correctamente los diferentes sistemas tacticos
							reconoce la marca al rival que pase por su sector, tanto sea en su terreno como en el del contrario
							trabaja en equipo para marcar en el terreno rival cuando este tiene la pelota en su poseion
		TACTICO	DESTREZAS	1	DEFENSIVO	Defender marcación a hombre	Identifica el momento que el rival ataca y realiza acciones para recuperar el balón
						Ganar la posición	se ubica frontalmente, para con perfil, con el propósito de tener alternativas y poder bloquear o entorpecer la pierna hábil
						marca superior (5 hombre)	Anticipa la Jugada, Imaginando la línea del pase
						Transiciones	identifica el momento en el que se pasa de ataque a defensa y defensa al ataque
						Ampliar la zona de ataque	Identifica los espacios de juego en su totalidad,aplicando la filosofía de agrandar para profundizar
				2			Comprende que la mejor forma de atacar es recuperar el balón
						Presión al rival desde el fondo	Comprende que la mejor forma de atacar es recuperar el balón desde la zona del rival
						Tener claro dominio	Identifica la aplicación apropiada y eficiente de la superioridad
						Sistema 1-1-1-2	Identifica que se forma mediante las diagonales de los dos
						Sistema 1-2-1-1	Identifica el sistema que tiene presencia en todas las líneas
				3	SISTEMA DE JUEGO	Sistema 4-0	Comprende que consiste en la ocupación de la parte frontal del arco y que se trabaja de metad de cancha hacia delante
						Sistema 1-1-2-1	realizacion de este sistema de juego en una presion determinada
						Sistema 1-2-2	identifica que este sistema es el mas utilizado ya que garantiza seguridad por el centro y el mayor equilibrio defensivo entre sus
							identifica que se realiza en metad de cancha.Ya que es una defensa pasiva hasta que el balón va al banco
						EQUIPAMIENTO BASICO	IDENTIFICA EL BUEN USO DEL EQUIPAMIENTO PARA UN PARTIDO
						FORMAS DE REANUDAR EL JUEGO	COMPRENDE LAS ACCIONES CON LAS CUALES PODEMOS
				1			
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO			PRINCIPIOS DE JUEGO	
						AXIOLOGIA	ACTUA CON VALORES ACORDES RENTE A SUS COMPAÑEROS, ADULTOS Y PERTENENCIAS
						DIMESION DE LA CANCHA	
				2	REGLAMENTACION	MEDIDAS DEL BALON	CONOCE BIEN LAS MEDIDAS DEL BALON DE REGLAMENTADO PARA LA PRACTICA DEPORTIVA
							COMPRENDE Y EJECUTA LA TECNICA ADECUADA PARA EL
						NUMERO DE JUGADORES	NECESARIA PARA CORTAR ACCIONES DE JUEGO DEL CONTRARIO
						FUTBOL DE SALON EN EL MUNICIPIO	RECONOCE LOS PROCESOS DEPORTIVOS GENERADOS EN EL MUNICIPIO, Y SE MOTIVA PARA SER MEJORES QUE ELLOS
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	FUTBOL DE SALÓN EN EL COLOMBIA	CONOCE POR MEDIO DE VIDEOS LOS PRINCIPALES EXPONENTES
						IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	Reconoce y identifica los implementos deportivos
						RESPETO	RESPETA LA AUTORIDAD DEL ARBITRO Y ACEPTA SUS DECISIONES DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DE JUEGO
						TOLERANCIA	RESPETA LA OPINION DE SUS COMPAÑEROS Y TOMA CONCLUSIONES PARA MEJORAR SUS ACCIONES
							EXPRESA SUS SENTIMIENTOS Y VIVENCIAS EN EL EVIDENCIANDO
				1	VALORES	TRABAJO EN EQUIPO	IDENTIFICA EL TRABAJO EN EQUIPO COMO PRIORIDAD ANTES QUE
						EQUIDAD	VALORA LAS ACCIONES DE CUIDADO DENTRO DE SUS COMPAÑEROS
						ASEO CORPORAL	POR MEDIO DE ACCIONES DINAMICAS
						ALIMENTACIÓN	PRESENTA ADECUADA PRESENTACIÓN PARA LA REALIZACIÓN DE
				2	HABILIDADES PSICOLOGICAS	PREPARACIÓN MENTAL	IDENTIFICA LOS ALIMENTOS QUE DEBE CONSUMIR PARA FORTALECER SU CAPACIDAD FISICA PR MEDIO DE CHARLAS
						DESCANSO Y SUEÑO	IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DEL DESCANSO PARA LA RECUPERACIÓN FISICA Y MENTAL
						EJERCICIO FISICO	RECONOCE EL EJERCICIO FISICO COMO ELEMENTO VITAL, PARA
						ACTITUD POSITIVA	MEJORAR SU SALUD
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	INGRESA A LOS ENTRENAMIENTOS CON EL DESEO DE SUPERAR SU
				3	MOTIVACIÓN		ACCIONES DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO
						ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EPILEMA LA MEJOR DISPOSICIÓN Y ATENCIÓN EN EL MOMENTO
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	CONVIVENCIA DEPORTIVA	RESPETA LAS OPINIONES DE SUS COMPAÑEROS, Y RESPETA LA INTEGRIDAD FISICA DE SUS RIVALES.
						OBJETIVOS	PLANTEA OBJETIVOS A CORTO, MEDIO Y LARGO PLAZO PARA CUMPLIRLOS CON DEDICACION Y ESFUERZO
				1	JUEGOS DE INTEGRACION	RONDAS	IDENTIFICA LAS RONDAS COMO MEDIO DINAMICO PARA LA ENTRADA EN CALOR
						SUMA DE EQUIPOS	IDENTIFICAR Y FORTALECER LAS SUMAS, POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS
						ARMANDO LA PALABRA	FORMA LA PALABRA INDICADA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
						TRIQUIÑO	REALIZA LA ACTIVIDAD DE MANERA DINAMICA
				2	JUEGOS TRADICIONALES	VANGUITAS	PARTICIPA EN EL TORNEO DE VANGUITAS DEL MINI DE NITRO DEL GRUPO
						CADENETA	IMPLEMENTA EL JUEGO DE CADENETA, COMO MEDIO DE INTEGRACION
						ESCONDIDAS	IMPLEMENTA EL JUEGO DE ESCONDIDAS COMO MEDIO DE INTEGRACION
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ORIGAMI	VIVENCIA LA MOTRICIDAD FINA POR MEDIO DE FIGURAS DIDACTICAS
						GLOBOS	FORTALECE LA MOTRICIDAD FINA CON DIVERSOS ELEMENTOS
						BAILE	CREATIVA Y EXPRESA SUS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES POR MEDIO DEL BAILE
						SMART	EN GRUPO EXPRESA VOLUNTARIAMENTE APRENDIZAJES EXPERIMENTA APRENDIZAJE Y LA DIVERSION POR LAS ACTIVIDADES GENERADAS
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	TRIBI - FUTBOL DE SALON	CONOCE EL SIGNIFICADO DE UN EQUIPO A CORO, CON EL PROPOSITO DE REALIZAR TRIBI
						CAMINATAS ECOLOGICAS	REALIZA CANTA CON UN LAPIZ ENTRE LOS DIENTES COMPRENDE LA IMPORTANCIA DE CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE
						TORNEO DE 21	PARTICIPA EN EL TORNEO DE 21 REALIZANDO CUMPLIENDO 21
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	TORNEO DE PENALTIS	PARTICIPA CON EL COMPROMISO EN EL TORNEO DE PENALTIS CON LA IDEA DE SER LOS VENCEDORES
						TORNEO MIXTO	CREA UN EQUIPO MIXTO EN DONDE LE DA PRIORIDAD AL GOL DE LAMUJER
						FESTIVAL DE DISFRACES	CREA SU DISFRAZ CON MATERIAL RECICLABLE
FECHA DE ENTREGA			28/02/2028				
NOMBRE DE ANOTADOR DEL DEPORTE							
ENTRENADOR							



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

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALÓN

MUNICIPIO: GUAYABAL DE SIQUIMA

NOMBRE DEL FORMADOR: SEBASTIAN GRATEROL C.

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO						INICIACIÓN 8:00 AM		
	SEDE DE TRABAJO						PARQUE PRINCIPAL		
9:00 AM A 11: AM	GRUPO				PERFECCIONAMIENTO		FUNDAMENTACIÓN		
	SEDE DE TRABAO				VEREDA		PARQUE PRINCIPAL		
2:00 PM A 3: 00 AM	GRUPO	INICIACION		INICIACION			PERFECCIONAMIENTO 11-1 PM		
	SEDE DE TRABAO	P. PRINCIPAL		P. PRINCIPAL			P. PRINCIPAL		
3:00 P.M. A 4 P.M.	GRUPO	INICIACION		INICIACION					
	SEDE DE TRABAJO	P. PRINCIPAL		P. PRINCIPAL					
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACION	PERFECCIONAMIENTO	FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAJO		P. PRINCIPAL	P. PRINCIPAL	P. PRINCIPAL				
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO		FUNDAMENTACION	PERFECCIONAMIENTO	FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAJO		P. PRINCIPAL	P. PRINCIPAL	P. PRINCIPAL				
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR

✓ OBLIGACIÖN 3

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	SEBASTIAN GRATROL CASTIBLANCO
DEPORTE/ DISCIPLINA	FUTBOL DE SALÓN
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA
NIVEL	INICIACION
SITIO DE ENTRENAMIENTO	PARQUE PRINCIPAL- CAMPO CUBIERTO









FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	**SEBASTIAN GRATEROL CASTIBLANCO**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALÓN**
MUNICIPIO	**GUAYABAL DE SIQUIMA**
NIVEL	**FUNDAMENTACIÓN**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**PARQUE PRINCPAL**









FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	**SEBASTIAN GRATEROL**
DEPORTE/ DISCIPLINA	**FUTBOL DE SALÓN**
MUNICIPIO	**GUAYABAL DE SIQUIMA**
NIVEL	**PERFECCIONAMIENTO**
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**PARQUE PRINCPAL**









✓ **OBLIGACIÓN 4**



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7 AÑOS	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
8 AÑOS	7		6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
9 AÑOS		0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10 AÑOS	4	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
11 AÑOS	4	8	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12
12 AÑOS	4	0	2	2	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	4
13 AÑOS	1		0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1
14 AÑOS	2	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
15 AÑOS	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
16 AÑOS	5		4	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5
17 AÑOS	5	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
TOTALES															45



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

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	JAIRO RODRIGUEZ	3155432347		1		1		1			1		0		1			1		1		1			0		1		1			1		13	11	2	85%
2	JUAN MORALES	3203494458		1		0		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		13	11	2	85%
3	ANDRES SAAVEDRA	3135498062		1		1		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1			1		13	11	2	85%
4	SEBASTIAN SABOGAL	3199323137		1		1		1			1		1		1			1		1		0			0		1		1			0		13	10	3	77%
5	GABRIEL FIERRO	3204117995		1		1		1			1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		13	12	1	92%
6	ALEJANDRO GARZON	3199323137		1		1		1			1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		13	12	1	92%
7	SAMUEL BAQUERO	3188996395		1		0		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0			0		13	10	3	77%
8	DAMIAN CASALLAS	3502734194		0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		13	11	2	85%
9	SEBASTIAN SALAMANCA	3133667731		0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		13	11	2	85%
10	JOSE LUIS CRUZ	3185361795		0		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		0			1		13	10	3	77%
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
sss																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!





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

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	SANTIGO MORA	3224449911					0		0		1			0		1		1			1		0		1			1		0		0		12	6	6	50%
2	DAVID MOLINA	3188996395					1		1		1			1		0		1			1		1		1			1		1		1		12	11	1	92%
3	DIEGO CABALLERO	31775385411					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		0		0		12	10	2	83%
4	ARLESON SANCHEZ	3182238688					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		12	12	0	100%
5	MATEO VELASQUEZ	3138785586					1		1		1			0		1		1			1		1		1			1		0		1		12	10	2	83%
6	CLEVERSO PARDO MEDINA	3194610653					0		1		1			1		0		1			0		1		1			1		1		1		12	9	3	75%
7	LUAN TARUTH	3219475701					1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		0		12	11	1	92%
8	JUAN MORALES CRUZ	3184343860					1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		0		1		12	10	2	83%
9	JESUS RODRIGUEZ	355498062					1		1		1			1		1		1			1		1		0			1		1		1		12	11	1	92%
10	VICTOR GIL	3204712707					0		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		12	11	1	92%
11	JUAN SEBASTIAN SAOGAL	3224671817					1		1		1			0		0		1			1		0		1			1		0		1		12	8	4	67%
12	SANTIAGO GAVIRIA	3222354525					1		1		1			0		0		1			1		0		1			1		1		1		12	9	3	75%
13	KAROL JULIAA MARTINEZ	3124332997					1		1		0			0		1		1			1		1		1			1		0		1		12	9	3	75%
14	EMILI RODRIGUEZ	3232222415					1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		1		0		12	10	2	83%
15	ANTONIETA RODRIGUEZ	3232222415					1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		0		1		12	10	2	83%
16	SOFIA	311362395					0		1		1			1		1		1			1		0		0			1		0		1		12	8	4	67%
17	LUISA BELTRAN	3164430810					1		1		1			1		1		1			0		0		0			1		0		1		12	8	4	67%
18	DAYANA CASTIBLANCO	3115638788					1		1		1			1		1		0			1		0		0			1		1		1		12	9	3	75%
19	LINDA LUIA QUIÑONEZ	3223865561					1		1		0			1		1		1			1		1		1			1		0		1		12	10	2	83%
20	SHARITH PARDO MEDINA	3194610653					1		1		0			1		0		1			0		0		0			1		1		1		12	7	5	58%





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

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	DAVID RIVERA	3115638788		1				1	1		1				1	0		1				1	0		1				1	1		1		13	11	2	85%
2	FRANCISCO GLI GIMENEZ	3204712707		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
3	ANDRES RODRIGUEZ	3232222415		0				1	1		1				1	1		1				1	1		0				1	0		1		13	10	3	77%
4	JAIDER RODRIGUEZ	3204707527		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1				1	1		0		13	11	2	85%
5	EMANUEL CASTRO	3188865610		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
6	DANIEL FANDIÑO	3161712720		1				11	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	12	0	92%
7	YOSMAN DAVD CASTIBLANCO	3136365202		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1		13	13	0	100%
8	CAMILO GALVIS	3142151942		0				1	1		1				1	1		1				0	1		1				0	1		0		13	9	4	69%
9	ROIBERTH	3124332997		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				1	1		0		13	12	1	92%
10	JHOJHANN VASQUEZ	3125379956		1				1	1		1				1	1		0				1	1		1				1	1		0		13	11	2	85%
11	ANGEL CASTILLO	3223865561		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1				1	0		1		13	11	2	85%
12	JUAN ESTEBAN INFANTE	3227520011		1				1	1		1				0	1		1				1	1		1				1	1		1		13	12	1	92%
13	JUAN ANRES ORTIS CHSICA	3164241304		1				1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1		0		13	11	2	85%
14	JAIME GARZON AREVALO	3184766666		10				1	1		1				1	0		1				1	1		1				0	1		0		13	9	3	69%
15	JUAN FERNANDO ROJAS	3224060859		1				1	1		1				1	1		1				1	1		1				0	0		1		13	11	2	85%
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!
21																																		0	0	0	#¡DIV/0!
22																																		0	0	0	#¡DIV/0!
23																																		0	0	0	#¡DIV/0!
24																																		0	0	0	#¡DIV/0!
25																																		0	0	0	#¡DIV/0!
26																																		0	0	0	#¡DIV/0!



- ✓ **OBLIGACIÓN 5**





- ✓ **OBLIGACIÓN 6**

Drive

Buscar en Drive

Nuevo

Mi unidad

Ordenadores

Compartido conmigo

Reciente

Destacados

Papelera

Almacenamiento (usado: 91 %)

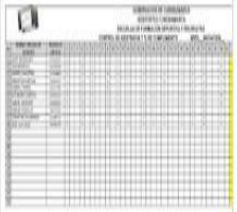
13,75 GB de 15 GB usado

Comprar espacio

Compartido conmigo › ··· › Planes Diarios › 6 Julio

Archivos

Nombre



ASISTENCIA INICIACIÓ...



FUNDAMENTACION PL...



PERFECCIONAMIENTO...

6 Julio

Detalles

Actividad

Quién tiene acceso

Gestionar acceso

OBLIGACIÓN 7

25 de abril de 2022 12:42 p.

INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: Fútbol.

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Liscarlys Simoneth
APELLIDOS: Peña Alvarez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 02 MES 02 AÑO 10
Número de Identificación: 561370
Año que cursa: 701 Nombre de la Institución Educativa "Marcos Fidel Suares"
Edad: 12 Talla de Calzado: 38 Talla pantaloneta: 16 Talla Camiseta: 16
Dirección y Lugar de Domicilio: Guayabal centro
Nombres y Apellidos del padre: Luis Peña
Documento de identidad: 18950082 de Venezuela
Teléfono:
Nombres y Apellidos de la madre: Carmen Alvarez
Documento de identidad: 17.859209 de Venezuela
Teléfono:
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Alida Rodriguez
Teléfono en caso de emergencia: 311 466 1210

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI X NO ____ Cual Adenoide
ALERGICO A: ____
Tipo de Sangre RH: ____

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Liscarlys Peña
Firma del Menor:
T.I: ____
CELULAR ____

Alida Rodriguez
Firma del acudiente
C.C 1424910
CELULAR 311 466 1210

INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022



Disciplina deportiva: ____

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Luan Taruk
APELLIDOS: Hurtado Attenhofer
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 27 MES 10 AÑO 2010
Número de Identificación: ____
Año que cursa: 6 Nombre de la Institución Educativa Marco Fidel Suarez
Edad: 11 Talla de Calzado: 3 Talla pantaloneta: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Hacienda Paluta vereda pueblo viejo Guayabal de Siquima
Nombres y Apellidos del padre: Rafael Enrique Hurtado Gomez
Documento de identidad: ____ de ____
Teléfono: 3219475 7
Nombres y Apellidos de la madre: Tina Attenhofer Hurtado Gomez
Documento de identidad: cedula extranjeria 382535 de Bogota.
Teléfono: 321 947 5701
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Tina Attenhofer Hurtado Gomez
Teléfono en caso de emergencia: 321 947 5701

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI X clavicula NO ____
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: ____
Tipo de Sangre RH: A positivo

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Firma del Menor:
T.I: ____
CELULAR ____

T. Attenhofer
Firma del acudiente
C.C 382535
CELULAR 321 947 5701

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA
DIRECCIÓN
Que Progresa!

INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022



Disciplina deportiva: Futbol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Jesus Manuel
APELLIDOS: Suarez Magollon
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 12 MES 05 AÑO 2011
Número de Identificación: 33.920.538
Año que cursa: 5tc Nombre de la Institución Educativa Escuela Policarpa
Edad: 10 Talla de Calzado: 36 Talla pantaloneta: 16 Talla Camiseta: 16
Dirección y Lugar de Domicilio: Centro - Guayabal de Siquima
Nombres y Apellidos del padre: Rodriguez Gimenez Carlos Daniel
Documento de identidad: 20 924043 de Venezuela
Teléfono: 321.291.6579
Nombres y Apellidos de la madre: Yenireth Josely Magollón Rivas
Documento de identidad: 21.728.063 de Venezuela
Teléfono: 321.291.6579
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Yenireth Josely Magollón Rivas
Teléfono en caso de emergencia: 321.291.6579

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO ✓
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO ✓ Cual ____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO ✓ Cual ____
ALERGICO A: ____
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Jesus Suarez
Firma del Menor:
T.I: 33920538
CELULAR 321.2916 79

Yenireth Magollón
Firma del acudiente
C.C 21728063
CELULAR 3212916579

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

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

INDEPORTES

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022



Disciplina deportiva: futbol

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Juan Esteban
APELLIDOS: Infante Velasco
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 10 MES 08 AÑO 2005
Número de Identificación: 1066042277
Año que cursa: once Nombre de la Institución Educativa IED Marco Fidel Suarez
Edad: 16 Talla de Calzado: 42 Talla pantaloneta: 33 Talla Camiseta: XL
Dirección y Lugar de Domicilio: K 3 N. 1-104 Centro
Nombres y Apellidos del padre: Jimmy Alexander Infante Tovar
Documento de identidad: 3059509 de Guayabal de S.
Teléfono: 3162266309.
Nombres y Apellidos de la madre: Julv Paola Velasco Sanchez
Documento de identidad: 1075912475 de Albán C.
Teléfono: 3208534446.
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe:
Julv Paola Velasco Sanchez
Teléfono en caso de emergencia: 3208534446.

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI X NO ____ Cual Rinitis.
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI X NO ____ Cual Adenoides.
ALERGICO A: Trimetoprim.
Tipo de Sangre RH: O+.

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Juan Infante
Firma del Menor:
T.I: 1066042277
CELULAR 3227520011

Julv Paola Velasco
Firma del acudiente
C.C 1075912475
CELULAR 3208534446

INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC
Dirección:
Teléfono:
Email:

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

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

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Karol Ximena Pulido Rios, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1003640621 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Michael alexander Rocha Pulido.
con Tarjeta de identidad No 1170964222 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Guaduibal de Siquima CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Futbol de Salon. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaro el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19
y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Guaduibal a los 02 (2) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Karol Ximena Pulido.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1003640621

TELÉFONO 3228485402

DIRECCIÓN Guaduibal de Siquima

Huella

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Marcela Sanchez Padilla, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1072592436 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Harold Santiago Florez Sanchez
con Tarjeta de identidad No 1070389275 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Guaduibal de Siquima CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Futbol de Salon. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaro el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19
y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Guaduibal de Siquima a los QUINCE (15) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Marcela Sanchez.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1072594436

TELÉFONO 3182238688

DIRECCIÓN Guaduibal de Siquima

Huella

25 de abril de 2022 12:40 p. m

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Eva Carina Barragan, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20906197 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Jose Luis Cruz Barragan, con Tarjeta de identidad No 1072168715 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Guayabal de Siquima CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Futbol de salon. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaro el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Guayabal a los VEINTE (19) días del mes de marzo del año dos mil veintiuno (2022)

EVA CARINA BARRAGAN
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20906197

TELÉFONO 3185361795

DIRECCIÓN Guayabal de Siquima

Huella

INDEPORTES

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Tatiana Pinilla, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1072593076 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Thomas Arevalo Pinilla, con Tarjeta de identidad No 1213133891 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Guayabal de Siquima CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Futbol de salon. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaro el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Guayabal de Siquima a los VEINTE (20) días del mes de marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Tatiana Pinilla
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1072593076

TELÉFONO 3192323491

DIRECCIÓN Guayabal de Siquima.

Huella

- ✓ Obligación 8

PLAN MENSUAL



ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

MES				AGOSTO		MUNICIPIO: GUAYABAL DE SIQUIMA			
LUGAR:				P. PRINCIPAL		HORARIO DE PRACTICA:		2:00 PM --- 4:00 PM	6: PM
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÒN	X	PERFECCIONAMIENTO	X
CLASES				AGOSTO		AGOSTO		AGOSTO	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					×	
			RESPONSABILIDAD	×		×			
			COMPAÑERISMO			×			
			JUSTICIA						
			COOPERACION	×					
			LEALTAD			×			
			TRABAJO EN EQUIPO	×		×		×	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			×			
			OBEDIENCIA	×					
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN	×		×		×	
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA			×			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	×		×		×	
			MOVILIDAD ARTICULAR	×		×		×	
			CALENTAMIENTO	×		×		×	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO						
			RITMO	×				×	
			EQUILIBRIO						
			ORIENTACION					×	
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN	×		×			
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			×		×	
			VELOCIDAD	×				×	
			FLEXIBILIDAD						
			RESISTENCIA	×		×			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PASE	×				×	
			CONDUCCIÓN	×		×		×	
			DRIBLING			×		×	
			REMATE			×		×	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ROTACIÓN	×		×		×	
			SISTEMA DEFENSIVO			×		×	
			SISTEMA OFENSIVO						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	×					
			JUEGOS TRADICIONALES	×					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			×			
			CIRCUITOS RECREATIVOS						
			FESTIVALES RECREATIVOS			×			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	×		×		×	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	×		×		×	

FIRMA FORMADOR:

INICIACIÓN AOSTO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/08/2022	**Lugar: P. PRINCIPAL**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2 a 4pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 22**
Nombre del Formador: SEBASTIAN GRATEROL			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fortalecer la velocidad de reacion mediante ejercicios y formas jugadas

Objetivo Especifico:mejorar el respeto de los alumos hacia sus compañeros mediante las actividades propuestas para la sesion de clase

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		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**
2.MOVILIDAD ARTICULAR DE PIES A CABEZA	Introduccion a la clase		6	CAMPO DE JUEGO
3.SALTOS DIRIGIDOS CON PIE JUNTO Y UN SOLO	llamado a lista		7	
4.	Movilidad Articular		7	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ENTRADA EN CALOR TROTE EN CIRCULOS Y EN TODA LA CANCHA DE PORTERIA A PORTERIA Y AUMENTANDO LA VELOCIDAD	Fuerza	Maxima		10	CONOS
2.CARRERA CORTA DE 20 METROS AL SONIDO DEL SILBATO CON BALON Y SIN BALON		Explosiva		10	PLATILLOS
	Resistencia	Aerobica	x		SIBATO
		Anaerobica			BALON
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.EJERCICIOS CORTOS DE REACCION Conducción de balón en slalom entre conos 20 metros, conduccion del balon en trote hasta la mitad de la cancha y en velocidad cuando pase la mitad	Acoplamiento	x	10	
2. circuitos de velocidad implementando varios obstaculos, de forma individual y grupal, con balon y sin balon	Ritmo		20	CONOS, PLATILLOS
	Equilibrio			
	Orientación			
	Diferenciación			
	Reacción	x		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.PRACTICAR RECORRIDOS CON BALON PLANTA PIE, BORDE INTERNO Y EXTERNO Y CON OBSTACULOS PASE A COMPAÑERO	x		10	
2. PARAR EL BALON CON EL PIE Y MUSLO PIERNA DERECHA Y LUEGO IZQUIERDA Y RECORRIDO CON OBSTACULOS	x		10	BALON
3.partidos de futbol de salon			20	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	7	los alumnos forman un circulo y	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	el formado deportivo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03/08/2022	**Lugar:** P.PRINCIPAL	**Municipio:** GUAYABAL DE SIQUMA	**Hora:** 2 a 4pm	**N° de sesión:** 2	**N° de semana:** 22
Nombre del Formador: SEBASTIAN GRATEROL			**N° de deportistas:** 10		**Edades:** 6 a 8 años
INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: GENERAR EN LOS DEPORTISTAS GUSTO Y AGRADO POR PRÁCTICAR EN EL TIEMPO LIBRE FUTBOL DE SALON

Objetivo Especifico: MEJORAR LA VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO POR MEDIO DE JUEGOS Y FORMAS JUGADAS

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y
1. Se ubican en el centro del campo, formando un circulo y realizan movilidad articular dirigida por el formador deportivo, mientras se va llamando a lista	Introduccion a la clase			
2. DESPLAZAMIENTOS CORTOS Y RAPIDOS DESDE POSICION ESTATICO A EL SIBATO HARA UNA CARRERA DE TODA LA CANCHA Y SE CAMBIARAN LO EJERCICIOS POSICION SENTADO DE SPALDAS ACOSTADO ETC	llamado a lista	x	5	CONOS
3.SALTOS DIRIGIDOS EN UN PIE Y DOS PIES JUNTOS INDIVIDUAL Y EN PAREJAS PASARAN TODA LA CANCHA ESTILO CABALLITO	Movilidad Articular	x	5	
4.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y
	Capacidad	Manifestaciòn		15	
1. DESPLAZAMIENTOS CON BALON PLANTA DE PIE BORDE EXTERNO E INTERNO EN ESLALON CON CONOS Y PASE A COMPAÑERO	Fuerza	Maxima		15	
2.REACCION CON DESPLAZAMIENTO AL PASE DE UN COMPAÑERO PARA BUSCAR POSICION DE VENTAJA		Explosiva			CONOS
	Resistencia	Aerobica	x		S
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x		
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.DESPLAZAMIENTO CON FINTAS REGATES Y EN PAREJAS UNO QUITANDO EL BALON Y CAMBIAN	Acoplamiento		20	
2. EJERCICIOS PASAR Y RECIBIR PARED APOYO DESDOBLMIENTOS PASE Y VA	Ritmo		20	CONOS
3.PRACTICA DE FUTBOL DE SALON	Equilibrio		20	PLATILLOS
	Orientación			BALONES
	Diferenciación			
	Reacción	x		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de			

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	los alumnos realizan ejercicios	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	el formador deportivo pregunta	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



0

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 04/08/2022	**Lugar: P. PRINCIPAL**	**Municipio: guayabal**	**Hora: 2- 4 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 22**
Nombre del Formador: SEBASTIAN GRATEROL			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: REALIZAR ACTIVIDADES RECREATIVAS CON LA FINALIDAD DE GENERAR INTEGRACIÓN Y UNIFICACIÓN EN EL GRUPO

Objetivo Especifico: COMPRENDE LA IMPORTANCIA DE COMPARTIR CON EL GRUPO ACTIVIDADES INHERENTES AL FUTBOL DE SALÓN COMO MEDIO DE DE RELAJACIÓN Y DIVERSIÓN.

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	MATERIALES Y RECURSO
1. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS A TRABAJAR EN LA CLASE.	Introduccion a la clase	**x**	3	
2. MOVILIDAD ARTICULAR.	llamado a lista			CAMPO DE JUEGO
3. juego la lleva encadenada	Movilidad Articular	**x**	5	
	Calentamiento	**x**	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. EL REY ORDENA. LOS DEPORTISTAS REALIZARÁN ACCIONES QUE INDIQUE EL REY COMO SALTAR, DESPLAZARSE, GIRAR FORMAR GRUPOS ……..	Fuerza	Maxima	**x**	10	
2. RONDAS EL GATO Y EL RATÓN		Explosiva		10	
3. CARRERA DE ENCOSTALADOS	Resistencia	Aerobica		10	
4. COMPETENCIA DE SOGA, LOS DEPORTISTAS DEBERAN REALIZAR LA MAYOR CANTIDAD DE SALTOS POSIBLES DURANTE 1 MINUTO. Y REALIZARAN UNA CARRERA SALTANDO SOGA		Anaerobica		10	COSTALES
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			SOGAS
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento				
1. ESTRIBILLO EL CIEN PIES ES UN BICHO MUY RARO PARACE UN MONTON DE BICHOS ATADOS CUANDO LO MIRO PARECDE UN TREN LE CUENTO LAS PATAS Y LLEGO HASTA 100. DEBERAN IR TOMANDO LOS PIES DEL COMPAÑERO	Ritmo		x	10	
2. AL PIN AL PON	Equilibrio			8	
3. ESCONDIDAS	Orientación			12	BALON
4. JUEGO	Diferenciación			20	
	Reacción				
	Adaptación				
	Patrones Basicos de				

PARTE ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					BALONES
					PLATILLOS
	JUEGO				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7 MIN	EJECUCION DEL ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	LOS DEPORTISTAS ESTARÁN	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x		DEBERAN REALIZAR PASES CON	NINGUNO

FIRMA FORMADOR:



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08/08/2022	**Lugar:** P. PRINCIPAL	**Municipio:** GUAYABAL DE SIQUIMA	**Hora:** 2 a 4pm	**N° de sesión:** 4	**N° de semana:** 23
Nombre del Formador: SEBASTIAN GRATEROL			**N° de deportistas:** 12		**Edades:** 6 a 8 años
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: VIVENCIAR EL DRIBLING, POR MEDIO DE CIRCUITOS, DINAMICOS EN DONDE COMPRENDERÁN LA IMPORTACIA DE CONTROLAR EL BALÓN.

Objetivo Especifico: IDENTIFICA LA FORMA CORRECTA DE TRANSPORTAR EL BALÓN DE UN LUGAR AL OTRO, ELUDIENDO OBSTACULOS U ADVERSARIOS.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
1. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS A TRABAJAR EN	Introduccion a la clase	x	3	
2. MOVILIDAD ARTICULAR.	llamado a lista			CAMPO DE JUEGO
3. JUEGO RATONES A SUS CASA	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. CONGELADOS, EL JUGADOR CONGELADO DEBERA DAR DOS VULTAS AL CAMPO DE JUEGO PARA VOLVER A INGRESAR AL JUEGO.	Fuerza	Maxima		10	
2. LOS DEPORTISTAS SE UBICARAN A LOLARGO DEL CAMPO, EN DONDE REALIZARÁN DIFERENTES DESPLAMIENTOS AL SONIDO DEL SILBATO CORREN HASTA EL OTRO LADO Y REALIZAN SALTOS EN LA ESCALERA.		Explosiva	x	12	CONOS
3. REALIZAREMOS GRUPOS, EN DONDE LOS DEPORTISTAS DEBERÁN IR DE UN LUGAR A OTRO PASANDO POR DEBAJO DE SUS COMPAÑEROS. (LOS JUGADORES SE UBICAN EN POSICI´, DE PRONACIÓN Y ESPERA QUE COMPAÑERO PASE POR DEBAJO DE ÉL. Y ASÍ SUCESIVAMENTE HASTA QUE TODOS PASEN POR DEBAJO Y LLEGUEN AL CAMPO CONTRARIO.	Resistencia	Aerobica	x	15	
4. REALIZAR ZIG-ZAG Y REMATE		Anaerobica			AROS
5.	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento	x		
1. pasar los balones de un lugar a otro, sin tocar	Ritmo	x	10	
2. driblar el balon de un lugar otro,con un	Equilibrio		10	
3.	Orientación			BALONES
	Diferenciación			
	Reacción			PLATILLOS
	Adaptación			
	Patrones Basicos de			SILBATO

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. CIRCUITO, EN LA PRIMERA ESTACIÓN EL DEPORTISTA REALIZARÁ SLALÓN LARGO Y DIAGONAL, POSTERIOS A ELLO CONDUCE EL BALÓN Y REALIZA ZIG-ZAG RECTO, CONTINUA HACIA LA ESCALERA EN DONDE LANZA EL BALÓN POR UN LADO Y REALIZA SQUIPING, Y CONTINUA HACIA LA SIQUIENTE ESTACION EN DONDE REALIZA DRIBLING LATERAL CON LA PLANTA DEL PIE, EN LA ULTIMA ESTACIÓN REALIZA REMATE PARA DERRIBAR UNOS CONOS Y VOLVER A INICIAR.	x			20	
2. REALIZAREMOS JUEGO 1 VS 1 EN DONDE REALIZAREMOS DRIBLING HACIA AL COMPAÑERO PARA REALIZAR UNA ANOTACIÓN.	x			10	BALONES
3. VANQUITAS 2 VS 2 EN DONDE SE DEBE EXPRESAR EL PASE Y EL DRIBLING.	x			12	PLATILLOS
4. JUEGO	x			20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7 MIN	EJECUCION DEL ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	LOS DEPORTISTAS ESTARÁN	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x		DEBERAN REALIZAR PASES CON	NINGUNO

FIRMA FORMADOR:



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/08/2022	**Lugar:** P. PRINCIPAL	**Municipio:** GUAYABAL DE SIQUIMA	**Hora:** 2 a 4pm	**N° de sesión:** 5	**N° de semana:** 23
Nombre del Formador: SEBASTIAN GRATEROL			**N° de deportistas:** 12		**Edades:** 6 a 8 años
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: IDENTIFICAR EL PASE COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL, PARA EL JUEGO.

Objetivo Especifico: VIVIENCIA LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO, CON LAS QUE PUEDO REALIZAR UN ADECUADE PASE

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
1. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS A TRABAJAR	Introduccion a la clase	X	3	
2. MOVILIDAD ARTICULAR.	llamado a lista			CAMPO DE JUEGO
3. JUEGO LOS PONCHADOS	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	12	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. REALIZAREMOS DESPLAMIENTOS SIN EL ELEMENTO, E IREMOS REALIZANDO UNA FLEXIBILIDAD DINAMICA ACORDE AL FUTBOL DE SALÓN	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		8	CAMPO DE JUEGO
2. CADA JUGADOR DEBERA, DESPLAZARSE POR LAS DIFERENTES PARTES DEL CAMPO CON EL ELEMENTO, AL SONIDO DEL SILBATO DEBERAN REALIZAR UN PASE HACIA LA PARED, Y SEGUIR SU DESPLAZAMIENTO	Resistencia	Aerobica	X	8	
3.CADA NIÑO SE UBICA A UNA DISTANCIA DE 5 MTS DEL BALÓN, AL SONIDO DEL SILBATO LOS DEPORTISTAS DEBERAN REALIZAR DIVERSOS MOVIMIENTOS INDICADOS POR EL FORMADOR, SIN MOVERSE DEL LUGAR, POSTERIOR A ELLO SONARÁ DE NUEVO EL SILBATO Y DEBERAN REALIZAR ZIG-ZAG, E IR A REALIZAR PASE HACIA LA PARED Y REGRESAR.		Anaerobica		12	BALONES
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
1. REALIZAREMOS DESPLAMIENTO CON EL BALÓN SUJETANDOLO CON LAS DOS PIERNAS	Ritmo		4	
2. POR PAREJAS, LOS DEPORTISTAS DEBERÁN TRANSPORTAR EL BALÓN CON LA CABEZA	Equilibrio		4	
3. POR TRIOS DEBERAN LLEVAR EL BALON DE UN LUGAR AL OTRO APOYANDOSE EN LA ESPALDA DEL COMPAÑERO, Y REALIZANDO ZIG-ZAG Y GIROS	Orientación	X	10	BALONES
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			PLATILLOS
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. POR PAREJAS REALIZAREMOS PASE CON EL BORDE INTERNO A UNA DISTANCIA DE 5 MTS	X		3	
2. CADA PAREJA CON UN BALÓN, SE UBICARA EN EL CENTRO DE DOS PLATILLOS, EL JUGADOR (A) SE UBICARÁ EN EL CENTRO DE LOS PLATILLOS Y REALIZA MOVIMIENTOS ADELANTE ATRÁS PARA REALIZAR UN PASE. (B) ESTARÁ UBICADO AL FRENTE Y LANZARA EL BALÓN CON LAS MANOS A RRÁS DE PISO HACIA SU COMPAÑERO	X		8	BALONES
3. REALIZAREMOS OCHO ENTRE LOS PLATILLOS PARA RECIBIR UN PASE POR FUERA DE LOS PLATILLOS.	X		8	PLATILLOS
4. JUEGO	X		15	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	7 MIN	EJECUCION DEL ESTIRAMIENTO 15	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	LOS DEPORTISTAS ESTARÁN	
4. Tareas en casa y recomendaciones	X		DEBERAN REALIZAR PASES CON	NINGUNO

FIRMA FORMADOR:



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/08/2022**	**Lugar: P. PRINCIPAL**	**Municipio: GUAYABAL**	**Hora: 2 a 4pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 23**
Nombre del Formador: SENSATIAN GRATEROL				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: JUEGOS INTEROLEGIADOS

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		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20	MATERIALES Y RECURSO
	Introduccion a la clase	x	2	
1. ME ENCONTRARE DIRIGIENDO LA CATEGORIA PRE-JUVENIL DE LOS JUEGOS INTERCOLEGIADOS.	llamado a lista		5	CAMPO PRINCIPAL
	Movilidad Articular	x	5	
	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva		10	balon
	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica		5	conos
	Velocidad	Maxima		5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn	x		
		Estatica			
	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
	Ritmo		5	
	Equilibrio		5	
	Orientación		10	balon
	Diferenciación	x		
	Reacción	x		
	Adaptación			
	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	x		20	
	x		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	FORMAREMOS UN CIRCULO, EN	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	MIENTRAS QUE LOS	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	EL ENTRENADOR EXPRESA LA	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			DELEGA ALGUNAS ACCIONES	NINGUNO

FIRMA FORMADOR:



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/08/2022**	**Lugar: P. PRINCIPAL**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2 a 4pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 24**
Nombre del Formador: SEBASTIAN GRATEROL				**N° de deportistas: 12**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: EXPLORAR LAS CAPACIDADES MOTRICES BASICAS, QUE PRESENTAN LOS DEPORTISTAS EN REFERENCIA A LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS.

Objetivo Especifico: EXPLORAR LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS DEL DESPLAZAMIENTO.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACIÓN DE LOS TEMAS A TRABAJAR EN LA CLASE.	Introduccion a la clase		5	
2. MOVILIDAD ARTICULAR.	llamado a lista	x	3	CAMPO DE JUEGO
3. JUEGO CADENITA	Movilidad Articular	x	12	
	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZAR DESPLAMIENTOS CON Y SIN BALÓN EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.	Fuerza	Maxima		10	
2. COMPENTENCIA DE TRENES. UN DEPORTISTA DEBERA IR DE UN LUGAR AL OTRO, TOMANDO DE LA MANO A SUS COMPAÑEROS, PARA CULMINAR EL RECORRIDO. GANA EL TREN QUE TREALICE EL RECORRIDO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE CON TODOS SUS BAGONES (COMPAÑEROS)		Explosiva		15	CONOS
3.REALIZAR TALONEO, AL SONIDO DEL SILBATO VELOCIDAD HASTA EL PLATILLO	Resistencia	Aerobica	x	8	
MISMO EJERCICIO ANTERIOR PERO EN BALÓN. EN LUGAR DE TALONEO TOQUE CONTINUO AL BALÓN		Anaerobica		8	BALONES
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES CON EL ELEMENTO	Acoplamiento		20	
2. CADA DEPORTISTA DEBERA PASAR POR UNA SOGA EVITANDO SER TOCADO, Y POSTERIOR A ELLO REALIZAR UN REMATE.	Ritmo		15	
3. LOS DEPORTISTAS REALIZAN SQUIPING, Y A LA SEÑAL AUDITIVA DEBERA GIRAR EN LA DIRECCIÓN MENCIONADA.	Equilibrio	x	8	
4. JUEGO	Orientación		20	BALONES
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			SOGA
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de	x		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	7 MIN	EJECUCION DEL ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			NINGUNO

FIRMA FORMADOR:

0

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17/08/2022	Lugar: P.PRINCIPAL	Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA	Hora: 2-4 PM	N° de sesión: 8	N° de semana: 24
Nombre del Formador: SEBASTIAN GRATEROL				N° de deportistas: 12		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN		X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Introduccion a la clase		5	
	llamado a lista	x	5	CAMPO DE JUEGO
	Movilidad Articular	x	10	
	Calentamiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
JUEGOS INTERCOLEGIADOS CATEGORIA JUVENIL MASCULINA Y FEMENINA	Fuerza	Maxima		7	
		Explosiva		5	BALONES
	Resistencia	Aerobica	x	15	
		Anaerobica		10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento	x	8	
	Ritmo		20	
	Equilibrio		12	
	Orientación	x	15	BALONES
5.	Diferenciación			CONOS
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	x		20	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7 MIN	EJECUCION DEL ESTIRAMIENTO 15	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				NINGUNO

FIRMA FORMADOR:



0

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	20/08/2022	Lugar: P. PRINCIPAL	Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA	Hora: 2 a 4pm	N° de sesión: 9	N° de semana: 24
Nombre del Formador: SEBASTIAN GRATEROL				N° de deportistas: 12		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN		X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Realziar ejercicios de pases precisos evitando perder el bálon.

Objetivo Específico: El deportista debe realizar diferentes pases a larga y corta distancia.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES
1. Saludo a los deportistas indicando los ejercicios	Introduccion a la clase		5	Conos, platillos, Aros.
2. Se realiza el llamado a lista.	llamado a lista		2	
3. se realiza movilidad articular de extremidades	Movilidad Articular		5	
4. jugaremos a la lleva y los congelados para	Calentamiento		8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES
	Capacidad	Manifestaciòn			Conos, platillos, Aros, balones.
1. realizamos ejercicios de fuerza pasiva	Fuerza	Maxima		5	
2. Realizamos carrera de velocidad, pasamos por los conos en zig zag.	Resistencia	Anaerobica		5	
3. el deportista hara ejercicios en la escalera de coordinación.	Velocidad	Desplazamiento		10	
4. Mantenemos los brazos rectos y realizamos circulos a partir del hombro	Flexibilidad	Estatica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. llevaremos el balon de una linea a otra utilizando las distintas superficies de contacto.	Equilibrio		5	Conos, platillos, Aros, balones.
2. En filas, los alumnos tendrán que pasar la pelota por debajo de las piernas, el último pasa a ser el primero y así sucesivamente	Reacción		5	
3. ubicamos los conos a una distancia de 1 metro entre uno y otro, el deportista los cruzara saltando, en zigzag.	Patrones Basicos de Movimiento		10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.el deportista realiza pases cortos de pared por parejas.	x		10	Conos, platillos, Aros, balones.
2. el deportista realiza pases a media y larga distancia utilizando borde interno y empeine.	x		10	
3.Partido entre compañeros nombrando un capitan en cada equipo poniendo en practica los pases	x		25	
.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4	Realizamos estiramientos de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		2	exaltamos las acciones de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2	Trabajamos como dar y recibir los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2	Se recomienda el compromiso	

FIRMA FORMADOR:



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/08/2022	**Lugar: P. PRINCIPAL**	**Municipio: GUAYABAL**	**Hora: 2 a 4pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 25**
Nombre del Formador: SEBASTIAN GRATEROL			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: VIVIENCIAR EL PASE COMO MEDIO INDISPENZABLE PARA EL JUEGO COLECTIVO

Objetivo Especifico: IDENTIFICAR LA MEJOR FORMA DE REALIZAR EL PASE POR MEDIA DE ACTIVIDADES SIMPLIFICADAS.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. congelados a pie junto, cuando sea congelado debera realizar movilidad articular.	Introduccion a la clase	**x**	5	SILBATO
2.POR PAREJAS TOCAREMOS LA RODILLA DEL COMPAÑERO, E IMPEDIREMOS QUE TOQUEN LA DE NOSOTROS, POR MEDIO DE FINTAS.	llamado a lista	**x**	8	CAMPO DE JUEGO
3. TROTE RECUPERATIVO, POR EL CAMPO	Movilidad Articular	**x**	4	
4. EXPLICACIÓN DE LA CLASE	Calentamiento	**x**	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. PASAR LOS BALONES DE UN LUGAR AL OTR, SIN TOCAR LOS OBSTACULOS MUBICADOS EL PISO	Fuerza	Maxima		10	
2. 2. CONDUCIR EL BALÓN DE UN LUGAR AL OTRO MANTENIENDO EL EQUILIBRIO YA QUE LLEBARÁN UN PLATILLO EN LA CASA.		Explosiva		7	BALONES
3. POR PAREJAS LLEVAR UN BALÓN DE UN LUGAR AL OTRO, SIN UTILIZAR LAS MANOS.	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			PLATILLOS
		Maxima			
	Velocidad	Desplazamiento			PETOS
		Reacciòn			
		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. REALIZAR PASES CON SU COMPAÑERO DE UN LUGAR AL OTRO	Acoplamiento	**x**	10	
2. REALIZAR 10 PASES HACIA LA PARED, CONTROLANDO LA RECEPCIÓN.	Ritmo	x	10	
3. REALIZAR CHUTES CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO.	Equilibrio		8	
4. TRANSPORTAR EL BALON POR EL CAMPO, REALIZANDO ZIGZAG, SALTOS, Y CHUTES.	Orientación		15	BALONES
	Diferenciación	x		
6.	Reacción			PLATILLOS
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de			PETOS

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. JUEGO IMPLEMENTANDO LO APRENDIDO EN LA	**x**		**20**	
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7 MIN	EJECUCION DEL ESTIRAMIENTO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x			NINGUNO

FIRMA FORMADOR:



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	24/08/2022	Lugar: P. PRINCIPAL	Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA	Hora: 2 a 4pm	N° de sesión: 11	N° de semana: 25
Nombre del Formador: SEBASTIAN GRATEROL				N° de deportistas: 12		Edades: 6 a 8 años
INICIACIÓN		X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: IRRADIAR LAS CAPACIDADES MOTRIZ OCULO-MANUEL QUE PRESENTA CADA DEPORTISTA AL MOMENTO DE REALIZAR UN CIRCUITO.

Objetivo Especifico: VIVENCIA, LA CAPACIDAD DE LANZAR Y ATRAPAR DIVERSOS OBJETOS, POR MEDIO DE UN CIRCUITO LUDICO.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	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. EXPLICACION DEL TEMA A VER Y	Introduccion a la clase	x	5 MIN	SILBATO
	llamado a lista	x		CAMPO DE JUEGO
	Movilidad Articular	x	8 MIN	
3. CALENTAMIENTO DINAMICO, INVOLUCRANDO DIVERSAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO, CONGELADOS, CUANDO EL DEPORTISTA CONGELADO REALIZARÁ ESTIRAMIENTO DINAMICO	Calentamiento	x	7 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. POR, PAREJAS REALIZAR PASES CON LA MANO A UNA DISTACIA DE DOS METROS, EN SITUACION ESTATICA, POSTERIOR A ELLO REALIZAREMOS LOS PASES CON MOVILIDAD.	Fuerza	Maxima		10	
2. LANZAR EL BALÓN AL AIRE Y APLAUDIR - ATRAPARLO		Explosiva		8	BALONES
3. PASAR EL BALON POR DIVERSAS PARTES DEL CUERPO (CINTURA, DE UN BRAZO AL OTRO, ENTRE LAS PIERNA REALIZANDO 8 ETC).	Resistencia	Aerobica		10	
4.		Anaerobica			CAMPO DE JUEGO
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. TRANSPORTAR EL BALON DE UN LUGAR AL OTRO, EN FORMA DE PINGÜINO.	Acoplamiento		12	
2.TRANPORTAR EL BALON DE UN LUGAR AL OTRO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, SIN DEJARLO CAER. EL BALÓN IRÁ EN LA PARTE DEL CUELLO Y ESPALDA.	Ritmo		10	
3. REALIZARAN UNA DOMINADA Y TRAPARAN EL BALÓN CON LA MANO, LUEGO 2,3.	Equilibrio	x	10	
4. JUEGO DE CANGREJOS, ADOPTAREMOS LA POSICIÓN DE MESA, (SUPINO) Y JUGAREMOS UN PARTIDO IMPLEMENTANDO EL JUEGO CON LAS MANOS.	Orientación	x	30	BALONES
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			PLATILLOS
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7 MIN	EJECUCION DEL ESTIRAMIENTO 15	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3 MIN	CHARLA	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones				NINGUNO

FIRMA FORMADOR:



INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/08/2022	**Lugar: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 2-4 PM**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 25**
Nombre del Formador: SEBASTIAN GRAEROL			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer en los deportistas ejercicios técnicos y tácticos por medio de actividades donde se evidencien trabajos de velocidad de

Objetivo Especifico: Transportar el balón de una zona a otra sin perder el control.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Bienvenida y saludo inicial por parte del formador	Introduccion a la clase	x	2 Minutos	
2. Se realiza una verificacion de asistencia	llamado a lista	x	2 Minutos	
3. Se realizan trabajos encaminados a las partes del cuerpo	Movilidad Articular	x	8 Minutos	
4. Mediante juegos recreativos se realiza el ejercicio	Calentamiento	x	8 Minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Juegos pre deportivos con balon por estaciones	Fuerza	Explosiva	x	10	**Conos, platillos, Aros, balones.**
2. Juegos pre deportivos de constante movimento por estacion	Resistencia	Aerobica	x	5	
3. En la escalera de coordinación pasamos en punta de pie y luego arrancamos a velocidad.	Velocidad	Maxima	x	5	
4. Estando de pie en movimiento saltamos llevando las rodillas al pecho.	Flexibilidad	Dinamica	x	5	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Juegos recreativos de busqueda de elementos	Acoplamiento		10	**Conos, platillos, Aros, balones.**
2. Juegos recreativos de posiciones del cuerpo	Ritmo		5	
3. Juegos cooperativos cadenita	Patrones Basicos de Movimiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Juegos recreativo la gallina ciega	x		5	**Conos, platillos, Aros, balones.**
2transportamos el balón cuando estamos sin marca.	x		10	
3.Partido entre compañeros poniendo en practica lo aprendido		x	30	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	3	Vuelta a la calma	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Valores aprendidos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Recordar ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones	x	2	Recordar proxima sesion de	

FIRMA FORMADOR:

FUNDAMENTACION JULIO



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2/08/2022	Lugar: parque principal	Municipio: guayabal de siquima	Hora:4: 6 pm	N° de sesión: 1	N° de semana: 22
Nombre del Formador: SEBASTIAN GRATEROL			N° de deportistas: 20		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: GENERAR EN LOS DEPORTISTAS GUSTO Y AGRADO POR PRÁCTICAR EN EL TIEMPO LIBRE FUTBOL DE SALON					
Objetivo Especifico: mejorar la fuerza explva y el fundamento tecnico del pase por medio de juegos y formas jugadas					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		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.el formador deportivo realizara el llamado a lista	Introduccion a la clase			
2.se situan los niños en el circulo central y realizan movilidad articular dirigido por uno de sus compañeros	llamado a lista	x	2	
3.se realizara el juego tradicional de la lleva	Movilidad Articular	x	8	
4.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
	Capacidad	Manifestaciòn				
1. 10 repeticiones x 5 series de sentadillas con brazos alfrente	Fuerza	Maxima	x	10	conos	espacio deportivo
2.10 repeticiones x 5series de entadillas sosteniendo botellas de agua		Explosiva		10	botellas con agua	
3.10 repeticiones x 5 series de skiping de 5 segundos y salir corriendo hacia un cono ubicado a 5 metros	Resistencia	Acrobica		10	platillos	
4.10 repeticiones x 5 series de saltos a un pie por platillos unicados en fila separados a 30 cm y al llegar al ultimo sale en velocidad hasta un cono ubicado a 5 metros		Anaerobica		10		
5.	Velocidad	Maxima				
6.		Desplazamiento	x			
7.		Reacciòn				
8.	Flexibilidad	Estatica				
9.		Dinamica				

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.por parejas se realizaran pases por todo el campo del juego intentando no chocar con los demas compañeros	x		10	balones
2.por trios realizaran el ejercicio llamado la trenza	x		10	platillos
3.se dividen en dos grupos y en un espacio delimitado debera cada equipo realizar 10 pases seguidos sin que el equipo rival les quite el balon	x		10	conos
4.partidos de futbol de salon	x		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	estirmaiento dirigido por el formador	
2.Retroalimentaciòn de la clase valoraa				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	el formador responde a inquitudes de los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 4/08/2022	**Lugar: P. PRINCIPAL**	**Municipio: GUAYABAL DE**	**Hora:4: 6 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 22**
Nombre del Formador: SEBASTIAN GRATEROL			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: GENERAR EN LOS DEPORTISTAS GUSTO Y AGRADO POR PRÁCTICAR EN EL TIEMPO LIBRE FUTBOL DE SALON

Objetivo Especifico: mejorar la conduccion por medio de ejercicos en grupo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.el formador da la bienvenida a sus estudiantes y en una explicacion breve les dira que se va a realizar en la sesion de clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.se realizara el llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	balon
3.un niño dirige lamovilidad articular en el centro del campo	Movilidad Articular	**x**	6	
4.se dividen en dos grupos y se realizara balon mano como maximo el niño dara 3 pasos, deberan estar en constante movimiento	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.se la queda un alumno, que tendrá que pillar al resto. Cuando logre tocar a alguien, este se remangará el buso y se la quedará también. Así hasta que no quede ninguno por pillar.	Fuerza	Maxima		10	
2. se dividen en grupos de 5 y corren en sentido circular dentro del espacio que les haya tocado. El que vaya el último se colocará el primero, y así sucesivamente hasta que el que se encuentre en primer lugar sea el niño que empezó.		Explosiva		10	
3.se dividen en dos grupos, uno sera blanco y el otro negro, se ubican sentados de espalda en la mitad del campo y cuando el formador diga un color estos deberan de salir y tratar de atrapar a los blancos	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.los niños se desplazaran por todas las lineas	Acoplamiento		5	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.se dividen en dos grupos, forman una fila, a la señal del formador el primero de cada fila realizara conduccion hasta un cono y le dara una vuelta y se devuelva y le pasa el balon al siguiente, asi sucesivamente hasta que pasen todos el equipo ganador le pondra una actividad especial al otro equipo	**x**		**10**	conos
2.los niños realizaran conduccion por medio de unos conos y al llegar al ultimo deberan de pegarle al balon y tratar de tumbar un cono ubicao a 5 metros	**x**		**10**	balones
3.se dividen en grupos de 4 y se ubicaran unos conos alfrente de cada grupo, el cual deberan tumbarlos como quieran si pasarce de la linea que estan ubicados.	**x**		**10**	
4.partidos de futbol de salon	**x**		**25**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	7	estiramiento por parte de un compañero	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	3	se retroalimentaran los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/08/2022	**Lugar: P. PRINCIPAL**	**Municipio: GUAYABAL DE**	**Hora: 4-6 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 22**
Nombre del Formador: SEBASTIAN GRATEROL			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MANTENER EL FUNDAMENTO TECNICO DEL PASE, COMO MEDIO CENTRAL PARA LA REALIZACION DE LA PRACTIC A DEPORTIVA.

Objetivo Especifico: REALOIZA PASE DESDE DIVERSAS SITUACIONES OBTANDO POR LA MEJOR ELECCION

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.el formador da la bienvenida a sus estudiantes y en una explicacion breve les dira que se va a realizar en la sesion de clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.se realizara el llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3.un niño dirige lamovilidad articular en el centro del campo	Movilidad Articular	**x**	6	
4.trote	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			cinta metrico
1. PASES CON EL COMPAÑERO AL SONIDO DEL SILBATO 1 VS 1	Fuerza	Maxima		12	conos
2. DOS PASES AL COMPAÑERO CORTOS E IMPLEMENTAMOS UNO LARGO PARA REALIZAR UN REMATE		Explosiva	**x**	12	´platillos
3. CIRCUITO TECNICO DEL PASE	Resistencia	Aerobica		30	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento	**x**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. JUEGO 3VS2	**PASE**		**15**	
2. 5VS2	**PASE**		**20**	balon
3. JUEGO	**LIBRE**		**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	estiramiento dirigido por el formador	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	retroalimentacion de los test realizados	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/08/2022	**Lugar: P. PRINCIPAL**	**Municipio: GUAYABAL DE**	**Hora:4: 6 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 23**
Nombre del Formador: SEBASTIAN GRATEROL			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

JUEGOS INTERCOLEGIADOS CATEGORIA PRE JUVENIL

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y
1.	Introduccion a la clase			
	llamado a lista	x	3	balon
	Movilidad Articular	x	7	
	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y
	Capacidad	Manifestaciòn			
	Fuerza	Maxima		15	
		Explosiva		15	
3.	Resistencia	Aerobica	x		platillos, conos
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	x		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y
	Acoplamiento		15	
	Ritmo		15	
3.	Equilibrio			balones
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	x		15	
	x		15	conos, platillos, balones
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	estiramiento por parte de los alumnos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11/08/2022	Lugar: GUAYABAL DE SIQUIMA	Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA	Hora:4: 6 pm	N° de sesión: 5	N° de semana: 23
Nombre del Formador: SEBASTIAN GRATEROL			N° de deportistas: 20		Edades: 9 a 12 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: POTENCIALIZAR EL FUNDAMENTO DEL PASE QUE PRESENTAN LOS DEPORTISTAS EN LAS DIVERSAS ACCIONES DE JUEGO.

Objetivo Especifico: EXPRESAR EL PASE EN DIFERENTES CIRCUNSTACIAS OBTANDO POR LA MEJOR OPCIÓN.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.LOS ALUMNOS FORMAN UN CIRULO E INICAN LA	Introduccion a la clase			
2.REALIZAN TROTE SUAVE POR EL ESPACIO DEPORTIV	llamado a lista	X	3	CAMPO DE JUEGO
3.	Movilidad Articular	X	7	
4.	Calentamiento	X	7	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. JUEGO EL BOBITO, RECUPERAR Y MANTENER EL	Fuerza	Maxima		10	Conos, sogas, platillos
2. EL CUEDRO, REALIZAR UHN PASES CON		Explosiva	X	20	
3. DESPLAZARSE POR EL CAMPO ELUDIENDO DIFEREN	Resistencia	Aerobica		15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento	X		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Carreras por parejas con y sin obstáculos..	Acoplamiento		10	
2. se trazan lineas con tiza, el cual el alumno debera	Ritmo		10	
3.	Equilibrio	x		conos, platillos, tiza
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. JUEGO EL BOBITO, RECUPERA CORRECION REALIZA	x	ROTACION	20	
JUEGO LIBRE	PASE		20	balon
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	un circulo y un estudiante dirige el estirar	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	leportivo retralimenta los ejercicios realiza	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/08/2022	**Lugar: P. PRINCIPAL**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora:4: 6 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 23**
Nombre del Formador: SEBASTIAN GRATEROL			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: INTERPRETAR LA COBERTURA Y EL MARCAJE COMO MECANISMO FUNDAMENTAL PARA EL TRABAJO EN EQUIPO.

Objetivo Especifico: AYUDA AL SU COMPAÑERO FRENTE A UNA ACTIVIDAD DE JUEGO GENERADA, Y DESEMPEÑA ADECUADAMENTE EL MARCAJE INDIVIDUAL.

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.el formador realiza una explicacion del trabajo a realizar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.el formador realiza llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3.los alumnos realizan movilidad articular de manera dinamica dirigida por el formador	Movilidad Articular	**x**	15	
4.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. REALIZA DESPLAMIENTOS A MAXIMA VELOCIDAD DE UN LUGAR AL OTRO	Fuerza	Maxima		10	
2. FORMAREMOS DOS GRUPOS EN DONDE A, DEBE TOCAR B, ANTES DE QUE ESTE PASE LA LINEA DE META. REALIZANDO FINTAS Y CAMBIOS DE RITMO.		Explosiva		15	
3. EL BOSQUE FORMAREMOS DOS GRUPOS, EN DONDE A ESTARA UBICADO EN EL CENTRO DEL CAMPO EL POSICION DE MESA, Y B ESTARA UBICADO EN UN EXTREMO DEL CAMPO CON TODOS LOS BALONES, LA IDEA ES PASARLOS EVITANDO SER TOCADOS POR A	Resistencia	Aerobica		20	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. COBERTURAS SIN BALÓN, IMPLEMENTAMOS PLATILLOS LOS CUALES ESTARAN ENUMERADOS, AL ESCUCHAR DICHO NUMERO LOS DEPORTISTAS DEBEN IR HASTA ESE PLATILLO Y REALIZAR LAS COBERTURAS HACIA SU COMPÑAERO.		**COBERTURAS**	**15**	
2. TRABAJO DE MARCA REALIZAREMOS JUEGO 3 VS 3 CON MARCA FIJA		**MARCA FIJA**	**10**	
3. JUEGO MARCA FIJA		**MARCA FIJA**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	8	los alumnos realizan estiramiento final	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	se les vuelve a recalcar la importancia de	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/08/2022	**Lugar: P. PRINCIPAL**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora:4: 6 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 24**
Nombre del Formador: SEBASTIA GRATEROL			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: CONSERVAR EL DOMINIO DEL BALÓN DURANTE EL JUEGO

Objetivo Especifico: REALIZAR EL PASE MAS ACORDE SEGÚN LA CIRCUNSTANCIA DEL PARTIDO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.el formador realiza una explicacion del trabajo a realizar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.el formador realiza llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3.los alumnos realizan movilidad articular de manera dinamica dirigida por el formador	Movilidad Articular	**x**	5	
4.se dividen en dos grupos, y deberan realizar el numero o letra que el formador les va indicando	Calentamiento	**x**	3	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.por parejas se ubican de espaldas y deberan pasarce un balon de diferentes formas, por el lado, por abajo, por encima etc	Fuerza	Maxima		18	balon
2.se divide el grupo en dos y forman una fila, el primero de cada fila, debe coger una pelota y pasarla a su compañero de detrás, de tal forma que debe de girar el tronco y colocarla en el suelo. El siguiente niño debe de recoger la pelota del suelo y repetir la operación con su compañero de atrás, y así sucesivamente. El equipo ganador, será aquel que consiga llevar la pelota al último miembro de la fila.		Explosiva		12	platillos
3.se dividen en grupos iguales y se ennumeran, cada equipo formara una hilera y el formador dira un numero a quien les corresponda salen corriendo y recoger un platillo y traerlo devuelta.	Resistencia	Aerobica		15	conos
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. JUEGO DE PORTERIAS, SE UBICAN GRUPOS DE 3, EN DONDE DEBERANA ATACAR Y DEFENDER SUS PORTERIAS ASIGNADAS	Acoplamiento	**x**	10	
2. JUEGO 5 VS 2 CONSERVACION DEL BALÓN Y MOVILIDAD CONSTANTE	Ritmo		15	balon
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CONSERVACION DEL BALON, SE DIVIDE EN TRES ZONAS, AYB OCUPAN LAS ZONAS EXTERNAS MIENTRAS QUE C OCUPA LA DEL MEDIO, EL OBJETIVO ES QUE A Y B REALICEN PASES ENTRE ELLOS Y LUEGO REALICEN UN PASE LARGO A B, MIENTRAS QUE C ENVIA A DOS DE SUS JUGADORES A RECUPERAR EL BALÓN	**x**		**18**	balon
2. JUEGO CON LA INDICACION DE REALIZAR 10 PASES PARA REALIZAR UN REMATE	**x**		**20**	conos
3. JUEGO LIBRE	**x**		**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	los alumnos realizan estiramientos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 18/08/2022	**Lugar: P. PRINCIPAL**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 4-6-PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 24**
Nombre del Formador: SEBASTIAN GRATEROL			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LA CONDICION FISICA DE LOS DEPORTISTAS, POR MEDIO DE UN CIRCUITO FISICO

Objetivo Especifico: MEJORAR LA VIA ANAEROBICA LACTICA DE LOS DEPORTISTAS POR MEDO DE EJERCCIOS DE 45 SEGUNDO CON UN DESCANSO DE 25

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		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**
JUEGOS INTERCOLEGIADOS CATEGORIA JUVNIL MASCULINO Y FEENI NO EN DONDE ESTARE COMO DIRECTOR TECNICO, DE AMBAS CATEGORIAS PR TAL RAZÓN NO SE PODRAN					
3. BURPEE	Resistencia	Aerobica		6	SIBATO
4. SALTOS SENTADILLAS		Anaerobica	**X**	6	BALON
5. CONDUCCION DEL BALON DE UN CONO AL OTRO 5 MTS	Velocidad	Maxima		6	
6. DOMINIO DEL BALON PLANTA INTERNA		Desplazamiento		6	
7. IR A UN PLATILLO Y VOLVER A CABECEAR EL		Reacciòn		6	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. RELEVOS CON BALÓN, DESPLAZAR DE UN LUGAR AL OTRO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE GRUPOS DE 3 CADA DEPORTISTA DEBE IR 3 VECES	Acoplamiento		25	
2. JUEGO DE PRECISION, CADA DEPORTISTA DEBERA INGRESAR SU BALÓN POR MEDIO DE UNOS CONOS LOS CUALES CADA VEZ ESTARAN MAS LEJJOS	Ritmo		30	CONOS, PLATILLOS
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción	X		
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ROTACION DE DOS		**ROTACION**	**15**	
2. SALIDA A PRESION		**SALIDA**	**8**	BALON
3.partidos de futbol de salon		**JUEGO**	**25**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	7	los alumnos forman un circulo y un	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	3	el formado deportivo retroalimenta de la	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/08/2022	**Lugar: P. PRINCIPAL**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora:4: 6 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 24**
Nombre del Formador: SEBASTIAN GRATEROL			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: INCREMENTAR LA ARMONIA DE GRUPO POR MEDIO DE UNA CAMINATA Y UN COMPARTIR

Objetivo Especifico: FORTALECER EL COMPAÑERISMO CON LOS DEPORTISTAS.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.el formador realizara llamado a lista e iniciara una introduccion de los ejercicios propuestos para la sesion de clase	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.los alumnos realizan movilidad articular en el centro del campo dirigidos por uno de ellos	llamado a lista	**x**	2	
3.la lleva, un alumno estara conduciendo el balon e intentara tocar a sus compañeros, al que le toque pasara a atrapar a sus compañeros	Movilidad Articular	**x**	6	
4.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
CAMINATA	Fuerza	Maxima		120	
COMPARTIR		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
4.				

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/08/2022	**Lugar: P. PRINCIPAL**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora:4: 6 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 25**
Nombre del Formador: SEBASTIAN GRATEROL			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR EL TRABAJO DEFENCIVO POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS

Objetivo Especifico: ANTICIPAR AL ADVERSARIO FRENTE A DIVERSAS ACTIVIDADES DE JUEGO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.el formador realiza una explicacion del trabajo a realizar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2.el formador realiza llamado a lista	llamado a lista	**x**	2	
3.los alumnos realizan movilidad articular de manera dinamica dirigida por el formador	Movilidad Articular	**x**	6	
4.los niños se situan en las lineas del campo y jugaran al comecocos el cual Se trata de ir caminando por las líneas pintadas en el suelo (cocos) para no ser atrapados por el que se la queda (comecocos). No se podrá dar media vuelta, correr o salirse de las líneas. En el caso de que dos cocos se encuentren frente a frente no podrán cruzarse y tendrán que dar media vuelta. El niño atrapado intercambiará su rol con el comecocos.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. LOS DEPORTISTAS SE UBICAN EN EL CAMPO Y REALIZAN DESPLAZAMIENTO EN POSICION DEFENCIVA	Fuerza	Maxima		8	palatillos
2. 1VS 1 POSICION DE DEFENZA LATERALIDAD Y PERFILES		Explosiva		5	balones
3. POR PAREJAS, CADA JUGADOR SE UBICA EN UN ESPACIO DELIMITADO POR TRES CONOS, UN JUGADOR LANZA EL BALÓN Y EL OTRO DEBE INTERCEPTARLO ANTES DE QUE TOQUE EL CONO	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. SALTOS AL PECHO MAS VELOCIDAD	Acoplamiento		6	
2. DESPLAZO ZIG-ZAG Y VELOCIDAD	Ritmo	x	6	balones
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. FORMAREMOS DOS GRUPOS, EN DONDE UN GRUPO REALIZA, MARCAJE EN ROMBO, Y LOS COMPAÑEROS TOCAN BALON	**x**		**25**	
2. REALIZAREMOS PASES LARGOS, CON LA FINALIDAD DE INTERCEPTAR LOS BALONES Y JUGAR 1 VS 1	**x**			balon
A REALIZA PASE LÑARGO A B EL CUAL INTERCEPTA Y CONTROLA EL BALÓN, PARA CONTRATACAR A B	**x**		**10**	
4. JUEGO PRIORIZANDO EN LAS MARCAS	**x**		**25**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/08/2022	**Lugar: P. PRINCIPAL**	**Municipio: GUAYABAL DE**	**Hora:9: 4-6 PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 25**
Nombre del Formador: SEBSATIAN GRATEROL			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LA MARCA PERSONAL EN LOS DEPORTISTAS, POR MEDIO DE FORMAS JUGADAS.

Objetivo Especifico: INCREMENTAR LA MARCA PERSONAL EN LOS DEPORTISTAS FRENTE A SUS ADVERSARIOS, CON LA FINALIDAD DE INTERRUMPIR JUEGO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Cada jugador realiza los ejercicios para movilidad que indica el entrenador	Introduccion a la clase			
2.En un espacio libre los jugadores trotan, la mitad del grupo con balón y la otra mitad sin balón, cuando suena el silbato se pasa el balón al jugador cercano que trota sin balón.	llamado a lista	**x**	3	
3.	Movilidad Articular	**x**	7	
4.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. FORMAREMOS UNA HILERA EN DONDE LOS DEPORTISTAS REALIZAN ESQUIPIN O EL MOVIMIENTO MENCIONADO, AL MOENTO DE NOMBRAR UN NUMERO PAR, DEBERAN CORRER HACIA LA DERECHA Y AL ESCUCHAR UN NUMERO IMPAR CORRERAN HACIA LA IZQUIERDA.	Fuerza	Maxima		15	
2. EL ESPEJO, A DEBE SEGUIR TODOS MOVIMIENTOS DE B DURANTE 30 SEGUNDOS		Explosiva		10	
3. A MARCA A B EL CUAL DEBE REALIZAR MOVIMIENTOS PARA PERDER LA MARCA DE A	Resistencia	Aerobica		10	
4. POR GRUPOS JUGAREMOS BALON MANO EN DONDE UN GRUPO REALIZA MARCA PERSONAL MIENTRAS QUE EL OTRO INTENTA RECIBIR EL BALON DE SUS COMPAÑEROS AL SONIDO DEL SILBATO A PUEDE INTERCEPTAR LOS BALONES		Anaerobica		15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. JUEGO MARCA PERSONAL Y COBERTURAS	**x**		**35**	conos, balones, espacio deportivo
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	los alumos realizan estiramiento dirigido	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:



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

Fecha: 27/08/2022	**Lugar: P. PRINCIPAL**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora:4: 6 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 25**
Nombre del Formador: SEBASTIAN GRATEROL			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: fortalecer el fundamento tecnico el pase mediante formas jugadas

Objetivo Especifico: mejorar el trabajo en equipo en los alumnos mediantes juegos y formas jugadas

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Cada jugador realiza los ejercicios para movilidad que indica el entrenador.	Introduccion a la clase			
2.En parejas los jugadores realizan dominio de balón con el objetivo que éste no tenga contacto con el suelo.	llamado a lista	**x**	3	
3.	Movilidad Articular	**x**	7	
4.	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.los alumos realizan recorridos corta a su mayor velocidad	Fuerza	Maxima		15	
2.los alumnos realizan saltos por encima de unos conos y cuando lleguen al ultimo corren hacia un platillo ubocado a 5 metros		Explosiva		15	conos, platillo
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	**x**		
5.	Velocidad	Maxima	**x**		
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.se dividen en dos grupos y se ubican en una fila y se cojen de los hombros a un solo pie, deberan pasar en zigzag por unos conos y llegar a la meta	Acoplamiento		15	
2.el alumno situado a un solo pi con los brazos en los lados, a la señal del formador dara vueta y cambiara de pie	Ritmo	x	15	
3.	Equilibrio	x		
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.se ubican por trios y realizaran la trenza, el ultimo que tenga el balon rematara	**x**	**x**	**15**	
2.se ubican por grupos de 5 y jugaran al rombo o tambien llamado el bobito	**x**		**15**	balones
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		x	estiramiento por parte de los alumnos	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		x		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

PERFECCIONAMIENTO JULIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/8/2022	**Lugar:PARQUE PRICIPAL**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 4-6 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 22**
Nombre del Formador: SEBASTIAN GRATEROL			**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDESDES FISICO-TECNICAS DE LOS DEPORTISTAS, POR MEDIO DE ACTIVIDADES SIMPLIFICADAS.

Objetivo Especifico: ENRRIQUCER LA CAPACIDAD FISICA ANAEROBICA, Y LA TECNICA DEL PASE, AL MOMENTO DE CULMINAR UNA JUGADA.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): AFINAR LA CUALIDAD TECNICA DEL PASE A PRIMERA INTENSIÓN.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Metodo de entrenamiento**			
				Minutos	**Metodo**	**Totales**
1. formaremos 4 grupos, en donde realizaremos movilidd articular por medio de un circuito: ubicar vallas, conos, platillos. Escalera dinamica. Estacion 1 realiza zig-zag estacion 2 amplitud movimiento inferior por las vallas(elevar pierna en cada valla) estacion 3 zancada con rotacion del tronco.	Movilidad Articular	**x**	Tiempo	**15**	**individual**	**15**
2. Estación 5 salto pliometrico, en donde mantiene la posición, 3 seg en cada salto.	Equilibrio	x			individual	
3. juego balon, mano.	Ritmo			8	grupal	12
4.	Diferenciaciòn					
5.	Cambio					
6.	Saltar	x				
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn					
9.	Atrapar	x				
10. desarrollo de la clase	Especificaciones de la Clase	X			verbal	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Condicionales**			**Metodo de entrenamiento**			
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Minutos**	**Metodo**	**Totales**
1. Cada pareja, se ubica frente a los platillos y realiza (squiping-desplazaiento y recepciona y pasa el balón, controles alta intensidad). 10¨ cada ejercicio. X 5	Fuerza	Maxima		Tiempo	8´´	TRABAJO EN EQUIPO	8´
		Explosiva					
	Resistencia	Aerobica				Intervalos	
4.		Anaerobica					
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento	X			Repeticiones	
7.		Reacciòn					
8.	Flexibilidad					Estatico	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Metodo de entrenamiento**			
1. Por parejas A realiza, velocidad en 3 metros ida y vuelta, luego conduce el balón, hasta la linea final para realizar un pase al segundo palo. B REALIZA ZIG-ZAG LATERAL Y POSTERIOR A ELLO CORRE AL SEGUNDO PALO PARA REALIZAR EL REMATE. CAD EJECUCIÓN	PASSE			Tiempo	**Minutos**	**Metodo**	**Totales**
2. Pase al pivot, mas remate, a una itensión.	PASE				15	GRUPAL	15
3. juego.					15	GRUPAL	15
						GRUPAL	40

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				**Metodo de entrenamiento**		
				Minutos	**Metodo**	**Totales**
1.Estiramiento	x					
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				5	individual	10
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x		Tiempo			
4. Tareas en casa y recomendaciones	x					

RECREATIVA:

ENTRENADOR: SEBASTIAN GRATEROL

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**4/8/2022**	**Lugar:PARQUE PRICIPAL**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 22**
Nombre del Formador: YONATAN SEBASTIAN GRATEROL				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TACTICOS DEL FUTBOL DE SALÓN, ACOMPAÑADO DEL TRABAJO EN EQUIPO, EN DONDE EXPRESA UN ADECUADO DOMINIO DEL BALÓN.

Objetivo Especifico: REALIZA ADECUADAMENTE EL DRIBLING OBTENIENDO UNA ADECUADA POSTURA Y VISIÓN PERIFERICA.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): COMPRENDE EL SISTEMA TACTICO 1-2-1, FRENTE ACCIONES REALES DE JUEGO.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Metodo de entrenamiento**		
				Minutos	**Metodo**	**Totales**
1. FORMAREMOS GRUPOS, EN DONDE CADA GRUPO, REALIZA UN MOVIMIENTO TECNICO DEL FUTBOL DE SALÓN.	Movilidad Articular	**X**	Tiempo	**10**	individual	**10**
2. DESPLAZAMIENTO EN VELOCIDAD, CON EL ELEMENTO, POR GRUPOS, IMPLEMENTANDO LA CONDUCCIÓN, DRIBLING Y PASE.	Equilibrio			10	EQUIPO	10
3.	Ritmo	X				
4.	Diferenciaciòn					
5.	Cambio					
6.	Saltar					
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn					
9.	Atrapar					
10. desarrollo de la clase	Especificaciones de la Clase	X		2	VERBAL	4

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Condicionales**			**Metodo de entrenamiento**		
	Capacidad	**Manifestaciòn**		**Minutos**	**Metodo**	**Totales**
1.	Fuerza	Maxima			grupo	
		Explosiva				
5.	Resistencia	Aerobica			Intervalos	
4.		Anaerobica				
5. POR PAREJAS REALZAMOS PASES AL SONIDO DEL SILBATO REALIZO VEL EN 5 METROS CON BALÓN	Velocidad	Maxima	X	10		10
6. GRUPOS DE 4. AL SONIDO EL SILBATO LOS DEPORTISTAS REALIZAN VELOCIDAD DE		Desplazamiento		8	Repeticiones	8
		Reacciòn				
8.	Flexibilidad				Estatico	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Metodo de entrenamiento**		
1. FORMAREMOS GRUPOS DE 4 EN DONDE FORMARÁN EL ROMBO, PARA REFORZAR EST SISTEMA DE JUEGO, SE UBICARÁN PLATILLOS A LAS AFUERAS DEL CAPO, EN DONDE CADA PLATILLO TENDRA UN NUMERO, AL MOMENTO DE MENCIONAR UN NUMERO LOS DEPORTISTAS DEBERAN CORRER HACIA ESE PLATILLO FORMANDO LA FIGURA DE ROMBO		X	Tiempo	**Minutos** 8	**Metodo**	**Totales** **8**
2. FORMAREMOS GRUPOS DE 7 EN DONDE JUGAREMOS 4 VS 3 CON LA FINALIDAD DE FORTALECER EL ROMBO EN UN CAMPO DELIMITADO.		X		10	individual	10
3. REALIZAREOS JUEGO DE BANQUITAS, 3 VS 3 APLICANDO EL TRABAJO DEFENSIVO.		X		15		15
4. JUEGO				40	individual	40

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				**Metodo de entrenamiento**		
1.Estiramiento	X			**Minutos**	**Metodo**	**Totales**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X			10	individual	10
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	X		Tiempo			
4. Tareas en casa y recomendaciones						

RECREATIVA:

ENTRENADOR: YONATAN SEBASTIAN GRATEROL

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**6/8/2022**	**Lugar:PARQUE PRICIPAL**	**Municipio:GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 9 AM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 22**
Nombre del Formador: YONATAN SEBASTIAN GRATEROL				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: CREAR UN ESPACIO DE SOCIALIZACIÓN, Y ARMONIA, DENTRO DEL GRUPO COMO MUESTRA DEL TRABAJO EN EQUIPO.

Objetivo Especifico: FORTALECER LA DEFINICIÓN A PORTERIA, COMO MUESTRA DE SEGURIDAD, Y TRANQULIDAD.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): COMPRENDE LA MARCA ZONAL 1-2-1, Y ADAPTA SUS MOVIMIENTOS ACORDE A LAS ACCIOES PRESENTADAS EN EL JUEGO.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Metodo de entrenamiento**			
				Minutos	**Metodo**	**Totales**
1. Se realizo movilidad con las diferentes partes del cuerpo involucrando el elemento.	Movilidad Articular	**X**		**5**	**individual**	**10**
2. PASES AL COMPAÑERO PRIMERA INTESIÓ, GRUPOS DE 3.	Equilibrio			3	individual	10
3.	Ritmo		Tiempo			
4.	Diferenciaciòn					
5.	Cambio					
6.	Saltar					
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn					
9.	Atrapar					
10. desarrollo de la clase	Especificaciones de la Clase	X		2	oral	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Condicionales**			**Metodo de entrenamiento**		
	Capacidad	**Manifestaciòn**		**Minutos**	**Metodo**	**Totales**
1.	Fuerza	Maxima			individual	
		Explosiva				
1. POR PAREJAS, PORTERO REALIZA SAQUE A LA BANDA, LUEGO EL JUGADOR DE LA BANDA REALIZA ASE AL COMPAÑERO(PIVOT), REALIZAN PARED Y A REALIZA MOVIMIENTO EN MEDIA LUNA PARA REALZAR EL REMATE EN LA MISMA PORTERIA EN LA QU SACO EL PORTERO.	Resistencia	Aerobica	X	12	REPETICIONES	12
2. REALIZO, ZIGZAG, MAS REMATE A PORTERIA 1VS1 CONTRAEL PORTERO.		Anaerobica		12	REPETICIONES	12
3. JUEGO BANQUITAS, EN DONDE LOS DEPORTISTAS, DEBERN REALIZAR 5 PASES Y PASAR LA LINEA DETERMINADA PARA QUE PUEDAN REALIZAR EL GOL		Maxima		20	SECUENCIAL	20
6.		Desplazamiento				
7.		Reacciòn				
8.	Flexibilidad					

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Metodo de entrenamiento**		
				Minutos	**Metodo**	**Totales**
1. REALIZO 1-2-1 IMPLEMENTANDO PASE CON LA MANO.		X				
2. MARCA A PRESIÓN CON LAMARCA ROMBO 1-2-1.		X		25	GRUPAL	25
3 JUEGO				30		30

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				**Metodo de entrenamiento**		
				Minutos	**Metodo**	**Totales**
1.Estiramiento	x					
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			5	individual	10
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x		Tiempo			
4. Tareas en casa y recomendaciones	x					

RECREATIVA:

ENTRENADOR: YONATAN SEBASTIAN GRATEROL



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9/8/2022	**Lugar:PARQUE PRICIPAL**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 23**
Nombre del Formador: YONATAN GRATEROL			**N° de deportistas: 24**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

JUEGOS INTRCOLEGIADOS

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Metodo de entrenamiento**		
				Minutos	**Metodo**	**Totales**
	Movilidad Articular	**X**	Tiempo	**5**	**individual**	**5**
	Equilibrio			10	individual	10
	Ritmo					
4.	Diferenciaciòn					
5.	Cambio					
6.	Saltar					
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn	x				
9.	Atrapar					
10. desarrollo de la clase	Especificaciones de la Clase	X		2	oral	4

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Condicionales**				**Metodo de entrenamiento**		
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Minutos**	**Metodo**	**Totales**
	Fuerza	Maxima		Tiempo	30	INTERVALOS	30
		Explosiva	x				
	Resistencia	Aerobica					
4.		Anaerobica					
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento	x				
7.		Reacciòn	x				
8.	Flexibilidad					Estatico	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Metodo de entrenamiento**		
		X			**Minutos**	**Metodo**	**Totales**
		x		Tiempo	20	individual	20
		X			15		15
					30	individual	30

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				**Metodo de entrenamiento**		
1.Estiramiento	x			**Minutos**	**Metodo**	**Totales**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			5	individual	10
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x		Tiempo			
4. Tareas en casa y recomendaciones	x					

RECREATIVA:

ENTRENADOR: YONATAN SEBASTIAN GRATEROL

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10/8/2022**	**Lugar:PARQUE PRICIPAL**	**Municipio: YONATAN SEBASTIAN GR**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 23**
Nombre del Formador: YONATAN SEBASTIAN GRATEROL				**N° de deportistas: 20**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

JUEGOS INTERCOLEGIADOS

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Metodo de entrenamiento**		
				Minutos	**Metodo**	**Totales**
	Movilidad Articular	**X**		**5**	**Individual**	**10**
	Equilibrio	X				
3.	Ritmo					
4.	Diferenciaciòn					
5.	Cambio		Tiempo			
6.	Saltar					
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn					
9.	Atrapar					
10. desarrollo de la clase	Especificaciones de la Clase	X		5	oral	10

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Condicionales**			**Metodo de entrenamiento**		
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Minutos**	**Metodo**	**Totales**
	Fuerza	Maxima			30	individual	30
2.		Explosiva	x				
	Resistencia	Aerobica	x	Tiempo	50	Intervalos	50
4.		Anaerobica					
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento	x			Repeticiones	
7.		Reacciòn	x				
8.	Flexibilidad					Estatico	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Metodo de entrenamiento**		
					Minutos	**Metodo**	**Totales**
	x			Tiempo			
		x			30	individual	30
	x						
	x					individual	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				**Metodo de entrenamiento**		
					Minutos	**Metodo**	**Totales**
1.Estiramiento	x			Tiempo			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x				5	individual	10
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x						

RECREATIVA:

ENTRENADOR: YONATAN SEBASTIAN GRATEROL



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/8/2022	**Lugar:** PARQUE PRICIPAL	**Municipio:** GUAYABAL DE SIQUIM	**Hora:** 10A m	**N° de sesión:** 6	**N° de semana:** 23
Nombre del Formador: YONATAN SEBASTIAN GRATEROL			**N° de deportistas:** 24		**Edades:** 14 a 17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: MEJORAR LAS COBERTURAS, Y LOS SISTEMAS DE ROTACIÓN

Objetivo Especifico: CIERRE DE LOS ALEROS.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): PERFECCIONAR EL SISTEMA DE JUEGO 1-2-1

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Metodo de entrenamiento			
				Minutos	Metodo	Totales
1. Movilidad Corporal	Movilidad Articular	**X**	Tiempo	**5**	**Individual**	**10**
2. Elevacion corporal	Equilibrio	X				
3.	Ritmo					
4.	Diferenciaciòn					
5.	Cambio					
6.	Saltar					
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn					
9.	Atrapar					
10. desarrollo de la clase	Especificaciones de la Clase	X		5	oral	10

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Condicionales			Metodo de entrenamiento		
	Capacidad	Manifestaciòn		Minutos	Metodo	Totales
1. CADENITA	Fuerza	Maxima		30	individual	30
2. CONDUCCION DEL BALON CON INDICACIONES Y FORMAS DE CARGAR AL COMPAÑERO.		Explosiva		15		15
	Resistencia	Aerobica			Intervalos	
4.		Anaerobica				
5.	Velocidad	Maxima				
6.		Desplazamiento			Repeticiones	
7.		Reacciòn	x			
8.	Flexibilidad			5	Estatico	10

Tiempo

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Metodo de entrenamiento		
	x			Minutos	Metodo	Totales
JUEGO		x		30	individual	30
	x					
	x				individual	

Tiempo

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				Metodo de entrenamiento		
				Minutos	Metodo	Totales
1.Estiramiento	x					
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			5	individual	10
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x					
4. Tareas en casa y recomendaciones	x					

Tiempo

RECREATIVA:

ENTRENADOR: YONATAN SEBASTIAN GRATEROL



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/8/2022	**Lugar:PARQUE**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 7**	**24**
Nombre del Formador: YONATAN SEBASTIAN GRATEROL			**N° de deportistas: 24**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

JUEGOS INTERCOLEGIADOS JUVNIL MASCUINO Y FEENINO

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Metodo de entrenamiento**			
				Minutos	**Metodo**	**Totales**
1. POR GRUPOS, REALIZAMOS, MOVIMIENTOS BASICOS DEL FUTBOL DE SALÓN.	Movilidad Articular	**X**	Tiempo	**9**	**REPETICIONES**	**9**
	Equilibrio	X				
3.	Ritmo					
4.	Diferenciaciòn					
5.	Cambio	X				
6.	Saltar					
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn					
9.	Atrapar					
10. desarrollo de la clase	Especificaciones de la Clase					

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Condicionales**			**Metodo de entrenamiento**			
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Minutos**	**Metodo**	**Totales**
	Fuerza	Maxima		Tiempo		individual	30
		Explosiva					
	Resistencia	Aerobica	X			Intervalos	
4.		Anaerobica					
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento	X			Repeticiones	
7.		Reacciòn					
8.	Flexibilidad					Estatico	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Metodo de entrenamiento**			
		X			**Minutos**	**Metodo**	**Totales**
		x		Tiempo	15		15
		X			15	REPETITIVO	15
	X				30	LIBRE	30

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metodo**	**Totales**
1.Estiramiento	x			Tiempo			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x				5	individual	10
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x						
4. Tareas en casa y recomendaciones	x						

RECREATIVA:

ENTRENADOR: YONATAN SEBASTIAN GRATEROL



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17/8/2022	Lugar:PARQUE PRICIPAL		Municipio: GUAYABAL DE SIQUMA		Hora: 4 PM	N° de sesión: 9		N° de semana: 24
Nombre del Formador: YONATAN SEBASTIAN GRATEROL						N° de deportistas: 24			Edades: 14 a 17 años
INICIACIÓN				FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X

JUEGOS INTERCOLEGIADOS JUVE MASCULINO Y FEMENINO

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Metodo de entrenamiento			
				Minutos	Metodo	Totales
	Movilidad Articular	X	Tiempo	5	Individual	10
	Equilibrio	X				
3.	Ritmo					
4.	Diferenciaciòn					
5.	Cambio					
6.	Saltar					
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn					
9.	Atrapar					
10. desarrollo de la clase	Especificaciones de la Clase	X		5	oral	10

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Condicionales			Metodo de entrenamiento			
	Capacidad	Manifestaciòn			Minutos	Metodo	Totales
	Fuerza	Maxima		Tiempo	30	individual	60
		Explosiva	x				
	Resistencia	Aerobica	x		5	Intervalos	10
4.		Anaerobica					
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento	x		5	Repeticiones	10
7.		Reacciòn	x				
8.	Flexibilidad				5	Estatico	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

Tècnico	Tactico		Metodo de entrenamiento			
				Minutos	Metodo	Totales
	x		Tiempo	5	individual	10
x				5		10
x					individual	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1.Estiramiento	x			Tiempo	5	individual	10
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x						
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x						
4. Tareas en casa y recomendaciones	x						

RECREATIVA:

ENTRENADOR: YONATAN SEBASTIAN GRATEROL



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/8/2022**	**Lugar:PARQUE PRICIPAL**	**Municipio:GUAYABAL DE SIQUIMA**	**Hora: 4pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 24**
Nombre del Formador: YONATAN SEBASTIAN GRATEROL				**N° de deportistas: 24**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: GENERAR CONCIENCIA Y RESPETO HACIA EL CUMPLIMIENTO DE LA NORMATIVIDAD VIGENTE EN EL FUTBOL DE SALON

Objetivo Especifico: CONOCER LAS REGLAS BASICAS DEL FUTBOL DE SALON PARA APLICARLAS DURANTE EL JUEGO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): identificar el juego en equipo de manera ofenciva y defenciv cumpliendo con la norma.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Metodo de entrenamiento			
				Minutos	Metodo	Totales
1. Movilidad Corporal	Movilidad Articular	**X**	Tiempo	**5**	**Individual**	**10**
2. Elevacion corporal	Equilibrio	X				
3.	Ritmo					
4.	Diferenciaciòn					
5.	Cambio					
6.	Saltar					
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn					
9.	Atrapar					
10. desarrollo de la clase	Especificaciones de la Clase	X		5	oral	10

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Condicionales			Metodo de entrenamiento			
	Capacidad	Manifestaciòn			Minutos	Metodo	Totales
1. actividades motoras PREVIAMENTE QUE LOS JUGADORES ENTIENDEN CUALES SON LAS NORMAS CON LAS CUALES DEBE DE CUMPLIR , SE PLANTEARAN ACTIVIDADES DONDE SE LLEVE A CABO UNA ACCION CONTRARIA A LA YA CONOCIDA, FORTALECIENDO NORMAS PROPUESTAS POR ELLOS MISMOS O CONDICIONES QUE ESTABLESCA EL ENTRENADOR	Fuerza	Maxima		Tiempo	30	individual	60
2. preparacion fisica POR MEDIO DE LAS DIFERENTES ACTIVIDADES QUE IMPLICA EL JUEGO Y CADA SESION DE ENTRENAMIENTO, EL JUGADOR DEBERA ACATAR CADA UNA DE LAS NORMAS ESTABLECIDAS PARA DICHA ACTIVIDAD		Explosiva	x				
3. trabajo de resistencia CORRECION DE ERRORES INDIVIDUALES Y GRUPALES DURANTE ACTIVIDADES DE LA SESION DE CLASE.	Resistencia	Aerobica	x		5	Intervalos	10
4.		Anaerobica					
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento	x		5	Repeticiones	10
7.		Reacciòn	x				
8.	Flexibilidad				5	Estatico	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1. capacidades coordinativas	x			Tiempo			
2. adaptacion en espacio reducido		x			5	individual	10
3. trabajos individuales	x				5		10
4. conduccion y control	x					individual	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				Metodo de entrenamiento			
					Minutos	Metodo	Totales
1.Estiramiento	x			Tiempo			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x				5	individual	10
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x						
4. Tareas en casa y recomendaciones	x						

RECREATIVA:

ENTRENADOR: YONATAN SEBASTIAN GRATEROL

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/7/2022**	**Lugar:PARQUE PRICIPAL**	**Municipio: GUAYABAL DE S**	**Hora: 3 PM**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 25**
Nombre del Formador: SEBASTIAN GRATEROL				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: OPTIMIZAR LA EJECUCION Y TECNICA DE PASE EN ACTIVIDADES REALES DE JUEGO.

Objetivo Especifico: EXPRESAR EL GESTO TECNICO DEL PASE, COMO MUESTRA NATURAL DE U ACCION DE JUEGO.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): POTENCIALIZAR HABILIDADES DEL JUGADOR EN EJERCICIOS DE JUEGO DEFENSIVO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Metodo de entrenamiento**			
				Minutos	**Metodo**	**Totales**
1. CADENITA	Movilidad Articular		Tiempo	**10**	**individual**	**10**
2. FORMACION DE NUMEROS.	Equilibrio			10	individual	10
3.	Ritmo					
4.	Diferenciaciòn					
5.	Cambio					
6.	Saltar					
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn					
9.	Atrapar					
10. desarrollo de la clase	Especificaciones de la Clase	X		2	oral	4

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Condicionales**			**Metodo de entrenamiento**		
	Capacidad	**Manifestaciòn**		**Minutos**	**Metodo**	**Totales**
1. POR PAREJAS, REALIZO PASE, CON DESPLAZAMIENTO DE UN PLATILLO AL OTRO.	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	**X**	10	individual	10
2. REALIZO, DESPLAZAMIENTOS DE UN CONO AL OTRO, CON LA FINALIDAD DE REALIZAR UN CENTRO ADECUADO.				15	REPETICIONES	15
	Resistencia	Aerobica				
4.		Anaerobica				
5.	Velocidad	Maxima				
6.		Desplazamiento				
7.		Reacciòn				
8.	Flexibilidad					

Tiempo

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Metodo de entrenamiento**		
				Minutos	**Metodo**	**Totales**
1. 1 VS 1	X			10	individual	10
2. 3 VS 4 APLICANDO MARCA		X		12		12
3. ROTACIÓN DE 3		X		40	individual	40
4. JUEGO	x					

Tiempo

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				**Metodo de entrenamiento**		
				Minutos	**Metodo**	**Totales**
1.Estiramiento				5	individual	10
2.Retroalimentaciòn de la clase valores						
3.Retroalimentaciòn de ejercicios						
4. Tareas en casa y recomendaciones						

Tiempo

RECREATIVA:

ENTRENADOR: SEBASTIAN GRATEROL

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24/8/2022**	**Lugar:PARQUE PRICIPAL**	**Municipio: GUAYABAL DE SIQUIM**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 25**
Nombre del Formador: YONATAN SEBASTIAN GRATEROL				**N° de deportistas:**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: MANTENER, EL SISTEMA DE JUEGO 1-2-1. IMPLEMENTANDO MARCA ALTA, IMPULSANDO EL VALOR DEL COMPAÑERISMO.

Objetivo Especifico: COMPRENDE LA IMPORTANCIA DE LA MARCA ALTA, IDENTIFICANDO LA MARCA HACIA EL BALÓN, DE FORMA COORDINADA.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DE LAS COBRTURAS, EN LA PRESIÓN ALTA.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Metodo de entrenamiento**			
				Minutos	**Metodo**	**Totales**
1. MOVILIDAD ARTICULAR, GRUPAL.	Movilidad Articular	**X**	Tiempo	**5**	**individual**	**5**
2. BALON MANO, BANQUITAS, 3 VS 3 REALIZANDO PRESIÓN ALTA.	Equilibrio			10	GRUPAL	10
3. ESTIRAMIENTO DINAMICO	Ritmo			3	REPETITIVO	3
4.	Diferenciaciòn					
5.	Cambio					
6.	Saltar					
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn	X				
9.	Atrapar	X				
10. desarrollo de la clase	Especificaciones de la Clase			2	VERBAL	4

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Condicionales**			**Metodo de entrenamiento**			
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**Minutos**	**Metodo**	**Totales**
1. CIRCUITO, FISICO, PLIOMETRICO ACOMPAÑADO DE EQUILIBRIO DINAMICO, Y FUERZA RESISTENCIA. W: 30´	Fuerza	Maxima		Tiempo	15	INTERVALOS	15
2. EL CIRCUITO ESTARÁ DIVIDIVO EN 8 ESTACIONES LAS CUALES, TENDRAN 15¨ DE W CON UN DESCANSO DE 15¨.		Explosiva					
3.	Resistencia	Aerobica					
4.		Anaerobica					
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento					
7.		Reacciòn					
8.	Flexibilidad						

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**		**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metodo**	**Totales**
1. MOVILIDAD UNIFICADA SIN BALÓN FORJANDO ACOPLAMIENTO EN LOS JUGADORES		X		Tiempo			
2. JUEGO A PRESION 5VS 3 SUPERIORIDDAD NUMERICA EN ATAQUE		X			8	individual	10
3. JUEGO IMPLEMENTANDO LA PRESIÓN ALTA.		X			18		
					40	individual	10

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				**Metodo de entrenamiento**			
					Minutos	**Metodo**	**Totales**
1.Estiramiento				Tiempo			
2.Retroalimentaciòn de la clase valores					5	individual	10
3.Retroalimentaciòn de ejercicios							
4. Tareas en casa y recomendaciones							

RECREATIVA:

ENTRENADOR: YONATAN SEBASTIAN GRATEROL

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27/8/2022**	**Lugar:PARQUE PRICIPAL**	**Municipio: YONATAN SE**	**Hora: 11 aM**	**N° de sesión: 12**	**CLSE 2**
Nombre del Formador: YONATAN SEBASTIAN GRATEROL				**N° de deportistas: 24**		**Edades: 14 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: COMUNICACIÓN Y CONFIANZA GRUPAl

Objetivo Especifico: ASUMIR DERECHOS Y EJERCER DEBERES, DEMOSTRANDO EL RESPETO HACIA LAS DEMAS PERSONAS Y SU ENTORNO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): promover y cumplir deberes

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Metodo de entrenamiento			
				Minutos	Metodo	Totales
1. Movilidad Corporal	Movilidad Articular	**X**		**5**	**Individual**	**10**
2. Elevacion corporal	Equilibrio	X				
3.	Ritmo					
4.	Diferenciaciòn					
5.	Cambio		Tiempo			
6.	Saltar					
7.	Lanzar					
8.	Reacciòn					
9.	Atrapar					
10. desarrollo de la clase	specificaciones de la Clas	X		5	oral	10

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Condicionales			Metodo de entrenamiento			
	Capacidad	Manifestaciòn			Minutos	Metodo	Totales
1. actividades motoras FORMAR GRUPOS DE COMPETENCIA EN DONDE EL ENTRENADOR ESCOGE A LOS JUGADORES QUE DEBEN FORMAR EL EQUIPO EVITANDO DE QUE FORMEN GRUPOS SIEMPRE LOS MISMOS JUGADORES.	Fuerza	Maxima		Tiempo	30	individual	60
2. preparacion fisica Coordinación de grupo Todo el equipo se mueve alrededor del entrenador. El entrenador ordena diferentes movimientos correspondidos con números que va gritando. Algunos de estos gestos y movimientos han de hacerlos todo el grupo a la vez. Se premiará la coordinación colectiva y se castigará la descoordinación. Gestos: Chut al aire,aplauso saltando,ir hacia el centro,...		Explosiva	x				
3. trabajo de resistencia Concentración y reacción Los jugadores se desplazan libremente por el terreno y deberán de reaccionar rápidamente a las indicaciones del entrenador El juego consiste en realizar lo más rápidamente posible las órdenes del entrenador Juntarse por trios! - Parejas de color! - A burros! - Todos los del mismo color!... Después de cada mandato se penaliza los últimos en conseguirlo	Resistencia	Aerobica	x		5	Intervalos	10
4.		Anaerobica					
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento	x		5	Repeticiones	10
7.		Reacciòn	x				
8.	Flexibilidad				5	Estatico	10

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico		Metodo de entrenamiento		
				Minutos	Metodo	Totales
1. capacidades coordinativas	x					
2. adaptacion en espacio reducido		x		Tiempo	5	individual	10
3. trabajos individuales	x				5		10
4. conduccion y control	x					individual	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES				Metodo de entrenamiento		
				Minutos	Metodo	Totales
1.Estiramiento	x					
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x			Tiempo	5	individual	10
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x						

RECREATIVA:

ENTRENADOR: YONATAN SEBASTIAN GRATEROL

✓ **OBLIGACIÓN 9**

PRUEBAS ANTROPOMETRICAS Y FISICAS 2022	
MUNICIPIO	GUAYABAL DE SIQUIMA - CUNDINAMARCA
LUGAR	INSPECCION DE PAQUILO
FECHA	16 y 25 DE MAYO DE 2022
HORA	2 PM A 6 PM
FORMADOR	YONATAN SEBASTIAN GRATEROL CASTIBLANCO
PRUEBAS REALIZADAS	1. Composición corporal - Peso corporal kg - Estatura cm - Imc - Perímetro de Cintura cm - Estatura sentado cm 2. Test de 20 metros lisos 3. Test de salto largo sin impulso 4. Test shuttle run 4 x 10 mt 5. Test bastón 6. Test course navette de 20 metros

DESCRIPCIÓN TECNICA

1. Composición corporal

- **Peso corporal kg:** El niño/a, descalzo, se situará en el centro de la plataforma de la báscula distribuyendo su peso entre ambos pies, mirando al frente, con los brazos a lo largo del cuerpo, y sin realizar ningún movimiento. Se permite ropa ligera, excluyendo pantalón largo y sudadera. Unidad de medida kilogramos

- **Estatura:** El niño/a, descalzo, permanecerá de pie, erguido, con los talones juntos y con los brazos a lo largo del cuerpo. Los talones, glúteos y parte superior de la espalda estarán en contacto con el tallímetro. La cabeza se orientará de tal manera que queden en un mismo plano horizontal la protuberancia superior del tragus del oído y el borde inferior de la órbita del ojo (Plano Frankfort). El niño/a inspirará profundamente y mantendrá la respiración, realizándose en ese momento la medición y tomando como referencia el punto más alto de la cabeza, quedando el pelo comprimido. Adornos en el pelo y trenzas no están permitidos. Número de ensayos: Se realizarán dos medidas, tanto para el peso corporal como para la talla y se anotará la media de cada uno de ellos. Empieza cuando el niño/a adopta la posición correcta. El peso se registra con una aproximación de 100 g. Ejemplo: un resultado de 58 kg se registra 58.0. En la altura la lectura debe ser registrada con una aproximación de 1 mm. Ejemplo: un resultado de 157.3 cm se registra 157.3. Unidad de medida: Centímetros (cm) RECURSOS: Cinta Métrica, Escuadra, Pared.

- **Perímetro de la cintura**: Objetivo: Medir la grasa corporal abdominal, troncal o central. Materiales: cinta métrica no elástica El niño/a llevará ropa ligera y estará de pie, con el abdomen relajado y con brazos cruzados sobre el pecho. Desde esta posición, el examinador rodeará la cintura del niño/a con la cinta métrica, quien a continuación bajará los brazos a una posición relajada y abducida. La medición se realizará en el nivel más estrecho, entre el borde del costal inferior (10o costilla) y la cresta iliaca, al final de

una espiración normal y sin que la cinta presione la piel. Si no existe una cintura mínima obvia, la medida se tomará en el punto medio entre el borde del costal inferior (10a costilla) y la cresta ilíaca. Unidad de medida centímetros

- **Estatura sentado**: Objetivo: TALLA SENTADO (Ts): Distancia entre el vértex y el plano de sustentación del estudiado medida en cm. Posición: El evaluado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90º con los muslos al igual que la articulación de la rodilla, manos apoyadas en los muslos y los pies apoyados en el suelo o plano de sustentación. La espalda y la región occipital en contacto con el plano vertical del tallímetro o del antropómetro. Ubicar al evaluado en un ángulo de 90° entre el tronco y los muslos Técnica: Al igual que para la medición de la estatura se instruye al estudiado para que mantenga la mirada al frente y realice una inspiración profunda en el momento de la lectura. El evaluador le ayudará con una leve tracción hacia arriba desde el maxilar inferior. Instrumento: Antropómetro o tallímetro. Banco de altura conocida en cm. La lectura de la medida se realizará tomando el cero de la medida a nivel de la superficie del banco, o restando a la lectura final la altura del banco.

Test 20 metros lisos

Objetivo: Medir la velocidad de aceleración
Protocolo y metodología de evaluación: La velocidad a 20 metros se registra en segundos. Los participantes comenzaban de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Se instruyó a los participantes para que comenzaran a correr con las palabras "en sus marcas, listos, YA" y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se registró utilizando un cronómetro. Unidad de medida segundos

Test: salto largo sin impulso

Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior
Protocolo y metodología de evaluación: Las pruebas de salto horizontal y salto vertical miden la fuerza muscular de la parte inferior del cuerpo. La prueba de salto horizontal comienza de pie con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego, el participante salta lo más lejos posible, aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se consideró el mejor resultado de dos ensayos.

TEST: SHUTTLE 4X10 M

Objetivo: medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación.
Protocolo y metodología de evaluación y Material: Superficie limpia y no deslizante, cronómetro, cinta adhesiva y tres esponjas con colores diferentes. Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10 m). Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10 metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas (A,C). Cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correrá lo más rápido posible a la otra línea y volverá a la línea de salida con la esponja (A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja (A) se cambiará por la esponja B en la línea de salida. Luego, irá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida.

Instrucciones: Prepararse detrás de la línea de salida. Cuando se indique el inicio, correrás tan rápido como sea posible a la otra línea sin esponja y volverás a la línea de salida con la esponja A, cruzaras las dos líneas con los dos pies. Luego, cambiarás la esponja A por la esponja B y volverás corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, donde deberás cambiar la esponja B por la C. Por último, volverás de nuevo a la línea de salida sin reducir tu velocidad hasta haberla cruzado.

TEST DE AGARRE DE BASTON

Objetivo: Medir el tiempo de reacción simple ante un estímulo visual
Materiales: Bastón graduado en centímetros. Longitud 60 cm., diámetro 2,5 cm., peso aproximado de 0,5 kg. La escala comienza a 5 cm de uno de los extremos del Bastón.
Protocolo: El evaluado se coloca sentado en una silla, apoyando el brazo más hábil (dominante) sobre una superficie plana; la muñeca se debe encontrar a 5 cm. máximo del borde de la superficie, la palma de la mano hacia la línea media del cuerpo, los dedos semi-extendidos, el pulgar separado (mano semi-cerrada) y la vista fija en el bastón (Ramos, 2006). ▪ Unidad de medida centímetros. (cm)

El evaluador debe situase frente al evaluado y coloca el bastón en el espacio dejado por la mano haciendo coincidir el cero de la escala de medición, con el borde superior de ésta. El niño debe mantener la mirada en el bastón cerca de su mano, luego es alertado con la palabra "listo" antes de dejar caer el bastón dentro de los tres segundos siguientes (el conteo se realiza en forma mental) el cual debe atrapar lo más rápido posible. La medida es referenciada por la parte superior del pulgar, es decir, la parte prensil de la mano, allí se coloca en cero antes de soltarlo y se toma la medida al ser atrapado. Se registra en centímetros y milímetros la distancia que coincida con el borde superior de la mano. Se realizan tres intentos y se apunta el mejor (Ramos, 2006).
Recomendaciones
• Poner especial atención en la distancia de la muñeca, con respecto a la superficie de apoyo, de esto depende que el alumno no levante el codo y permite que la toma de la medida sea exacta.
• El bastón debe estar perpendicular con respecto al piso. El brazo debe estar totalmente apoyado y no se debe mover en el momento que cae la vara.
• Esta prueba se debe realizar, preferiblemente antes de ejercicios de alta intensidad que pueden alterar los resultados.
• Se debe verificar que no haya procesos de anticipación.
• En lo posible se debe realizar en un espacio cerrado donde no haya distractores.

Test: Course navette de 20 metros

Objetivo: Medir el VO2máx (indirecto)
Protocolo y metodología de evaluación: El protocolo del 20m-SRT tiene las siguientes características: es un test audible, incremental, continuo (sin pausas), máximo hasta la fatiga, de aceleración y desaceleración (ir y volver). Consiste en correr el mayor tiempo posible entre 2 líneas separadas por 20 m en doble sentido, ida y vuelta, El ritmo de carrera es impuesto por una señal sonora. El reproductor de audio debe estar colocado en un costado del espacio para facilitar el sonido. Las primeras etapas son de velocidad baja y tienen como objetivo familiarizarse con el test y, a su vez, realizar una entrada en calor específica. El sujeto debe pisar detrás de la línea de 20 metros en el momento justo en que se emite la señal sonora o «beep». El test finaliza cuando el sujeto se detiene por- que alcanzó la fatiga o cuando por 2 veces consecutivas no llega a pisar

Detrás de la línea al sonido del «beep». Los participantes pueden ser alentados verbalmente para realizar el máximo esfuerzo. La relación evaluador-sujetos debe ser como máximo de 1:10. La velocidad obtenida en la última etapa completa es considerada como la velocidad final alcanzada (VFA). La velocidad inicial es de 8,5 km h esta se incrementa 0,5 km h-1 cada minuto.

El test tiene un total de 20 etapas, y la cantidad de repeticiones de 20 m se incrementa en forma análoga a la velocidad. Esto se debe a que, al aumentar la velocidad, los sujetos recorren más rápido los 20m. Por este motivo la primera etapa tiene 7 repeticiones de 20 m y la última etapa tiene 15 repeticiones Unidad de medida: minutos Solo intento

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACIÓN

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG				ESTATURA DE PIE CMS.				ESTATURA SENTADO CMS.				PERIMETRO DE CINTURA CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1	33920538	JAIRO RODRIGUEZ	8	26		:		128		:				:		56		:	28
2		JUAN MORALES	9	26		:		132		:				:		58		:	
3	1073166652	CRISTIAN FELIPE GALVIS	9	30		:		139		:				:		64		:	
4	1072168786	SEBASTIAN SABOGAL	9	32		:		143		:				:		62		:	
5	1213713381	THOMAS AREVALO	9	35		:		140		:				:		68		:	
6	1072168787	ALEJANDRO GARZON	9	28		:		127		:				:		59		:	
7	1072168913	SAMUEL BAQUERO	9	32		:		130		:				:		61		:	
8	1072168770	DAMIAN CASALLAS	9	30		:		137		:				:		62		:	
9		SEBASTIAN SALAMANCA	9	27		:		130		:				:		58		:	
10	1072168715	JOSE LUIS CRUZ	9	36		:		139		:				:		66		:	
11						:				:				:				:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	JAIRO RODRIGUEZ	8	6,35	6,12	6,24	FALSO	160,00		1,1	1,11			25	25	25	FALSO	15,15	
2	JUAN MORALES	9	4,98	4,52	4,75	FALSO	1020		1,41	1,45			16	6	11	90	12,85	
3	CRISTIAN FELIPE GALVIS	9	5,37	5,52	5,45	FALSO	820		1,4	1,41			10	15	12,5	90	12,1	
4	SEBASTIAN SABOGAL	9	6,13	5,98	6,06	FALSO	220		1,35	1,41			25	26	25,5	FALSO	15,1	
5	THOMAS AREVALO	9	6,03	6,1	6,07	FALSO	200		1,28	1,3			9	12	10,5	90	13,05	
6	ALEJANDRO GARZON	9	5,21	5,66	5,44	FALSO	660		1,23	1,25			14	24	19	60	14,1	
7	SAMUEL BAQUERO	9	6,15	6,12	6,14	FALSO	360		1,28	1,29			12	25	18,5	60	14,29	
8	DAMIAN CASALLAS	9	6,35	6,2	6,28	FALSO	420		1,21	1,19			14	10	12	90	13,19	
9	SEBASTIAN SALAMANCA	9	5.72	5,9	5,90	FALSO	400		1,36	1,38			14	18	16	70	12,91	
10	JOSE LUIS CRUZ	9	5,82	5,41	5,62	FALSO	640		1,13	1,12			15	25	20	50	14,32	
11			0	0	0,00	100							0	0	0	100		

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRE

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTI

NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.))	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG				ESTATURA DE PIE CMS.				ESTATURA SENTADO CMS.				PERIMETRO DE CINTURA CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1		SANTIGO MORA	11	52		:		140		:		48		:		67		:	33,5
2	1072168543	DAVID MOLINA	13	45		:		145		:		52		:		67		:	
3	1072168408	YOSMAN CASTIBLANCO	14	55		:		166		:		62		:		70		:	
4	1070393878	ARLESON SANCHEZ	11	40		:		142		:		51		:		62		:	
5	1069263056	MATEO VELASQUEZ	10	30		:		145		:		51		:		59		:	
6	1069945998	CRISTIAN CONSUEGRA	11	50		:		150		:		58		:		69		:	
7		LEONARDO FELACIO	13	58		:		166		:		63		:		70		:	
8	1072168453	DARWIN CRUZ	13	53		:		164		:		62		:		73		:	
9	1022972587	ADRIAN QUINTERO	13	38		:		152		:		52		:		63		:	
10		ANGUEL MORALES	13	44		:		158		:		56		:		67		:	
11	1072168536	SANTIAGO GAVIRIA	13	47		:		160		:		58		:		69		:	
12		JHOJAN VASQUEZ	14	34		:		145		:		50		:		66		:	
13	1072582297	KAROL JULIAA MARTINEZ	16	52		:		164		:		62		:		74		:	
14	4838061	EMILI RODRIGUEZ	13	42		:		157		:		55		:		62		:	
15		ANTONIETA RODRIGUEZ	11	33		:		150		:		50		:		62		:	
16	1072168247	DANNA GARCIA	15	57		:		165		:		63		:		78		:	
17		ALEJANDRA FONTECHA	11	35		:		139		:		41		:		58		:	
18	1072168213	SOFIA VELAZCO	12	42		:		140		:		39		:		66		:	
19	1111042866	LINDA LUCIA QUIÑONEZ	16	56		:		162		:		60		:		76		:	
20	1016011584	MARIANA AVILA	15	49		:		159		:		59		:		68		:	
21						:				:				:				:	

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	SANTIGO MORA	11	7,37	7,34	7,36	FALSO	3,2	100	150	152	151		10	7	8,5	90	0	100
3	DAVID MOLINA	13	5,39	5,36	5,38	FALSO	680	100	164	166			8	10	9	90	12,93	40
4	YOSMAN CASTIBLANCO	14	5,55	5,53	5,54	FALSO	1880	100	190	195			5	7	6	90	12,11	50
5	ARLESON SANCHEZ	11	6,35	6,32	6,34	FALSO	540	100	133	123			12	12	12	80	12,09	50
6	MATEO VELASQUEZ	10	6,03	6,01	6,02	FALSO	320	100	130	125			9	7	8	90	12,49	50
7	CRISTIAN CONSUEGRA	11	5,62	5,6	5,61	FALSO	1400	100	176	180			14	9	11,5	80	11,55	60
8	LEONARDO FELACIO	13	6,01	5,58	5,80	FALSO	720	100	170	171			6	8	7	90	12,11	50
9	DARWIN CRUZ	13	5,11	5,09	5,10	FALSO	1220	100	190	190			9	4	6,5	90	10,66	70
10	ADRIAN QUINTERO	13	11,48	11,4	11,44	FALSO	1200	100	128	130			10	11	10,5	FALSO	12,52	50
11	ANGEL MORALES	13	5,38	5,35	5,37	FALSO	1880	100	186	183			15	12	13,5	70	11,54	60
12	SANTIAGO GAVIRIA	13	4,89	4,86	4,88	FALSO	2040	100	197	193			4	7	5,5	90	11,23	60
13	JHOJAN VASQUEZ	14	6,28	6,26	6,27	FALSO	1000	100	180	181			8	8	8	90	12,43	50
14	KAROL JULIAA MARTINEZ	16	6,01	5,58	5,80	FALSO	540	100	145	140			12	8	10	90	11,77	60
15	EMILI RODRIGUEZ	13	5,75	5,2	5,48	FALSO	1860	100	168	173			9	6	7,5	90	11,16	60
16	ANTONIETA RODRIGUEZ	11	5,52	5,45	5,49	FALSO	2040	100	153	156			7	9	8	90	12,13	50
17	DANNA GARCIA	15	5,21	5,15	5,18	FALSO	1000	100	170	175			13	15	14	70	11,55	60
18	ALEJANDRA FONTECHA	11	5,26	5,8	5,53	FALSO	700	100	152	150			10	9	9,5	90	13,16	FALSO
19	SOFIA VELAZCO	12	6,44	6,48	6,46	FALSO	180	100	100	110			5	8	6,5	90	14,23	FALSO
20	LINDA LUCIA QUIÑONEZ	16	6,16	5,91	6,04	FALSO	1060	100	140	136			8	6	7	90	12,62	50
21	MARIANA AVILA	15	6,28	6,23	6,26	FALSO	1100	100	179	175			11	9	10	90	11,32	60
22			0	0	0,00	100	0	FALSO						0	0	100	0	100

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGR

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MO

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG				ESTATURA DE PIE CMS.				ESTATURA SENTADO CMS.				PERIMETRO DE CINTURA CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1	1072168173	DAVID RIVERA	16	58		:		165		:		55		:		38		:	19
2	32645791	FRANCISCO GLI GIMENEZ	15	55		:		173		:		73		:		37		:	
3	1072169185	ANDRES RODRIGUEZ	17	63		:		173		:		70		:		45		:	
4	1072168191	JAIDER RODRIGUEZ	16	58		:		166		:		63		:		38		:	
5	1069642244	EMANUEL CASTRO	17	63		:		176		:		78		:		35		:	
6	1070949326	DANIEL FANDIÑO	16	56		:		176		:		71		:		34		:	
7	1122513037	ANDRES FELIPE DUARTE	16	58		:		179		:		75		:		38		:	
8	1042686206	CAMILO GALVIS	16	55		:		167		:		63		:		37		:	
9	1021513202	ANDRES CAMARGO	17	65		:		172		:		66		:		40		:	
10	156994210	CAMILO COCONUDO	16	72		:		172		:		68		:		43		:	
11	1069472487	ANGEL DE JESUS	16	62		:		175		:		64		:		38		:	
12	1069642277	JUAN ESTEBAN INFANTE	16	70		:		182		:		78		:		42		:	
13	1072168075	JUAN ANRES ORTIS CHSICA	17	75		:		180		:		78		:		42		:	
14	1072168154	JAIME GARZON AREVALO	17	58		:		178		:		75		:		40		:	
15	1072168221	JUAN FERNANDO ROJAS	16	72		:		164		:		60		:		45		:	
16						:				:				:				:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO (MEJOR INTENTO)	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	DAVID RIVERA	16	3,78	3,83	3,81	FALSO	5,82	FALSO	153	178	165,5	180	9	10	9,5	90	11,33	50
3	FRANCISCO GLI GIMENEZ	15	4,56	4,61	4,59	FALSO	6,73	FALSO	143	150			8	8	8	90	10,15	60
4	ANDRES RODRIGUEZ	17	3,81	3,74	3,78	FALSO	5,92	FALSO	158	162			10	9	9,5	90	19,11	FALSO
5	JAIDER RODRIGUEZ	16	4,02	3,83	3,93	FALSO	6,96	FALSO	117	145			4	5	4,5	FALSO	12,47	40
6	EMANUEL CASTRO	17	4,57	4,62	4,60	FALSO	8,23	FALSO	197	196			12	10	11	80	11,45	50
7	DANIEL FANDIÑO	16	3,11	3,11	3,11	FALSO	7,43	FALSO	185	180			9	6	7,5	90	10,92	60
8	ANDRES FELIPE DUARTE	16	3,56	3,49	3,53	FALSO	6,91	FALSO	191	189			6	9	7,5	90	10,23	60
9	CAMILO GALVIS	16	3,56	3,52	3,54	FALSO	5,83	FALSO	176	178			10	8	9	90	11,85	40
10	ANDRES CAMARGO	17	3,46	3,35	3,41	FALSO	5,04	FALSO	185	183			5	5	5	90	10,35	60
11	CAMILO COCONUDO	16	3,14	3,2	3,17	FALSO	7,15	FALSO	173	175			4	6	5	90	10,97	60
12	ANGEL DE JESUS	16	3,12	3,15	3,14	FALSO	8,18	FALSO	182	179			5	7	6	90	11,34	50
13	JUAN ESTEBAN INFANTE	16	3,41	3,48	3,45	FALSO	7,12	FALSO	198	194			11	9	10	90	9,76	80
14	JUAN ANRES ORTIS CHSICA	17	3,56	3,51	3,54	FALSO	4,95	FALSO	182	185			9	11	10	90	11,98	40
15	JAIME GARZON AREVALO	17	4,11	4,09	4,10	FALSO	5,03	FALSO	185	189			6	6	6	90	12,34	40
16	JUAN FERNANDO ROJAS	16	3,89	3,81	3,85	FALSO	7,29	FALSO	165	160			12	10	11	80	11,56	50
17			0	0	0,00	100	0	FALSO					0	0	0	100	0	100

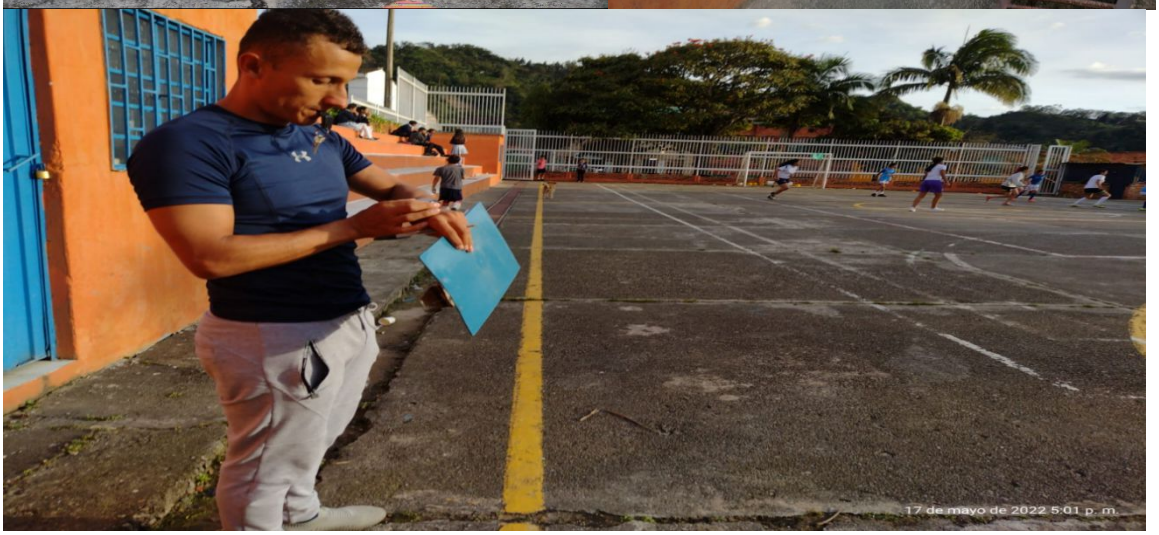
INICIACIÓN






18 de mayo de 2022 2:57 p. m.


31 de mayo de 2022 4:16 p. m.

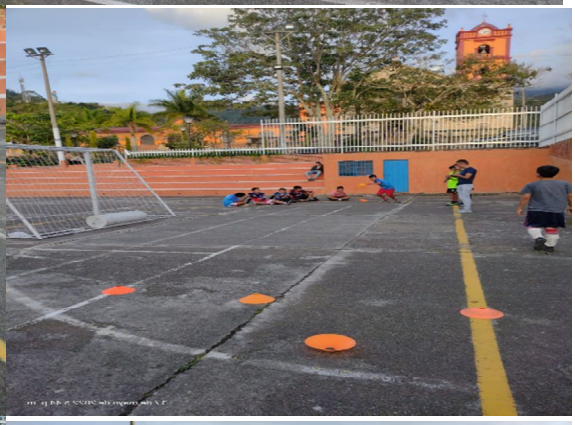

17 de mayo de 2022 5:01 p. m.

FUNDAMENTACIÓN





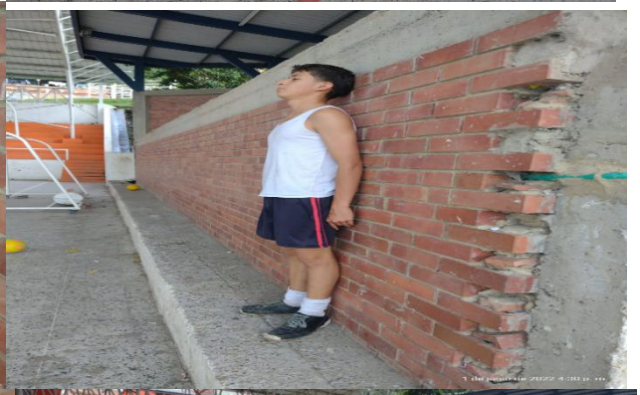




PERFECCIONAMIENTO







✓ **OBLIGACIÓN 10**

GUAYABAL DE SIQUIMA CUNDINAMARCA

SECRETARIA DE GOBIERDO - OFICINA DE DEPORTES

HACE CONSTAR:

Que YONATAN SEBASTIAN GRATEROL CASTIBLANCO, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1070969106 de FACATATIVA, prestó sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO A CARGO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE FÚTBOL DE SALÓN, durante el período comprendido entre el 01 de JULIO de 2022 al 30 de JULIO de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

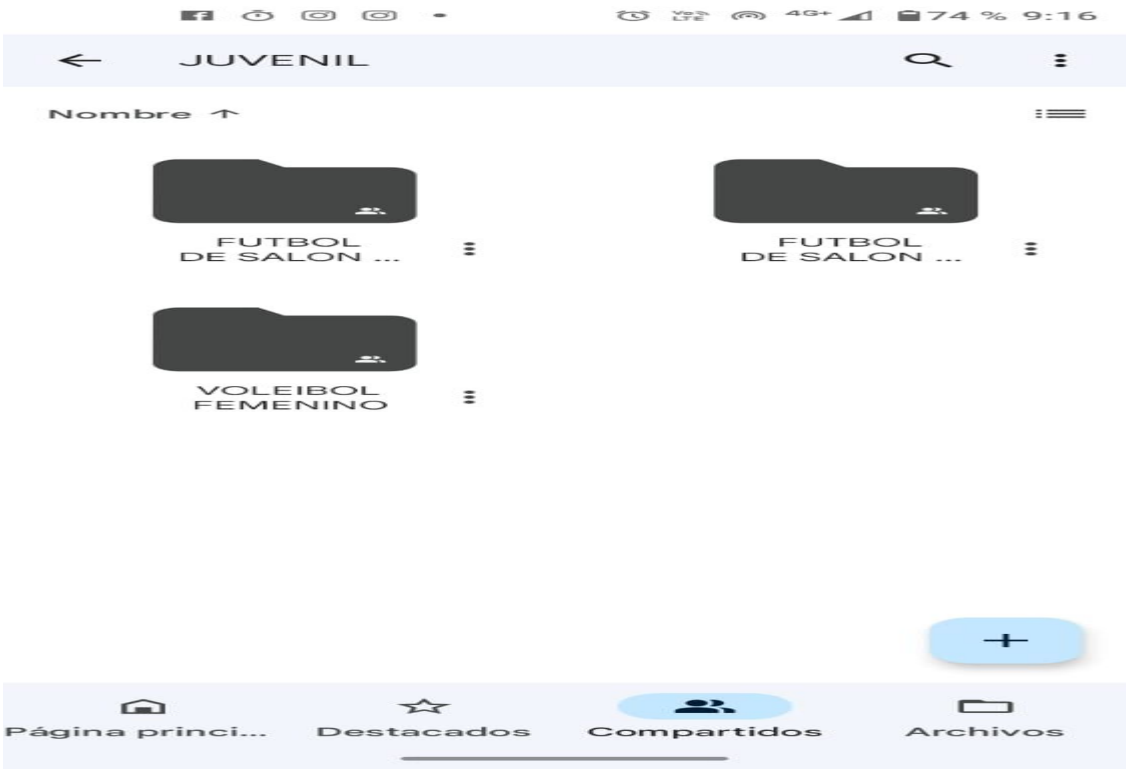
La presente se expide a los 30 del mes de JULIO de 2022

Cordialmente:

JUANA MORENO MENDEZ
Secretaria de Gobierno

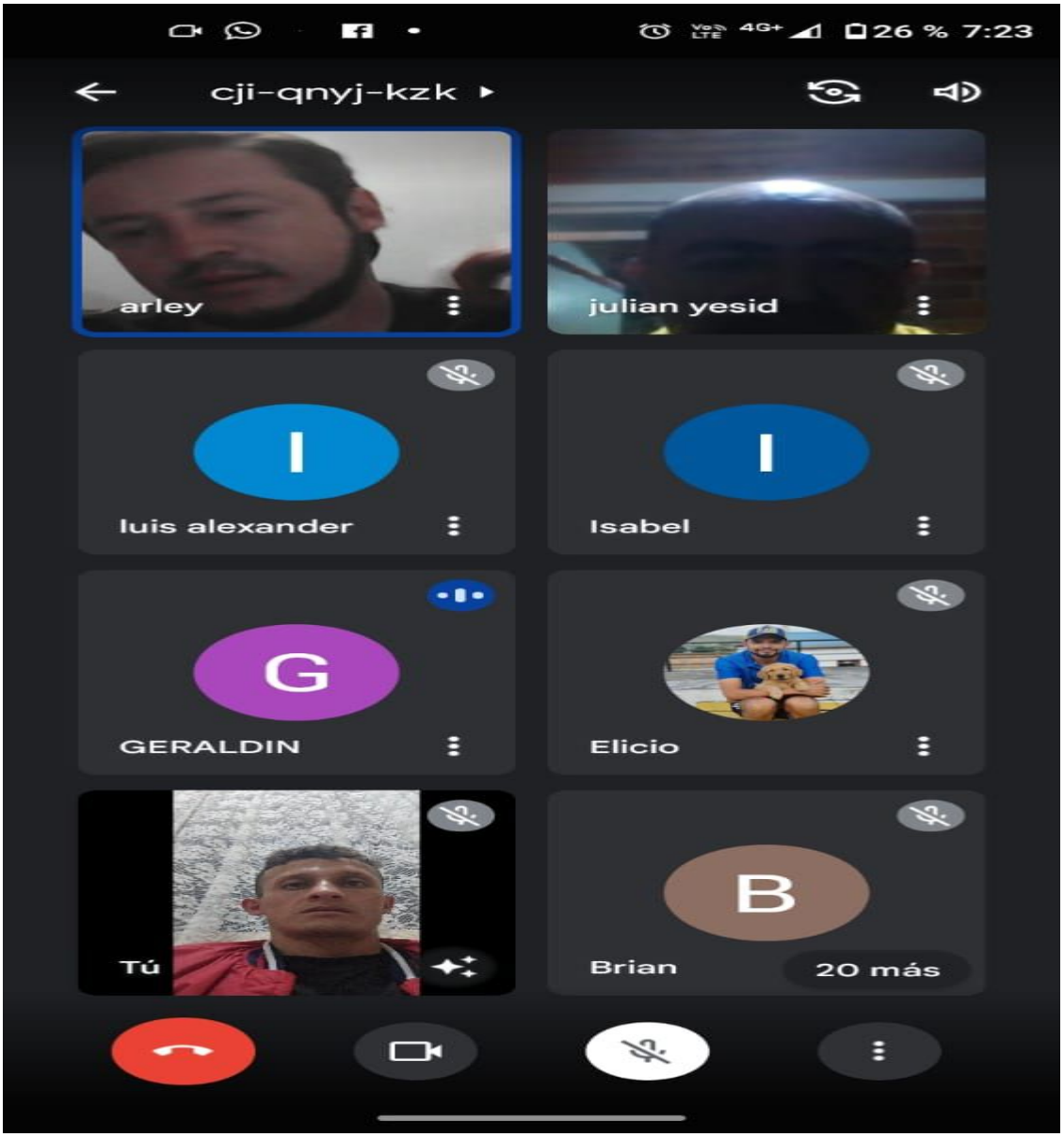
- ✓ **OBLIGACIÓN 11**





- ✓ **OBLIGACIÓN 12**

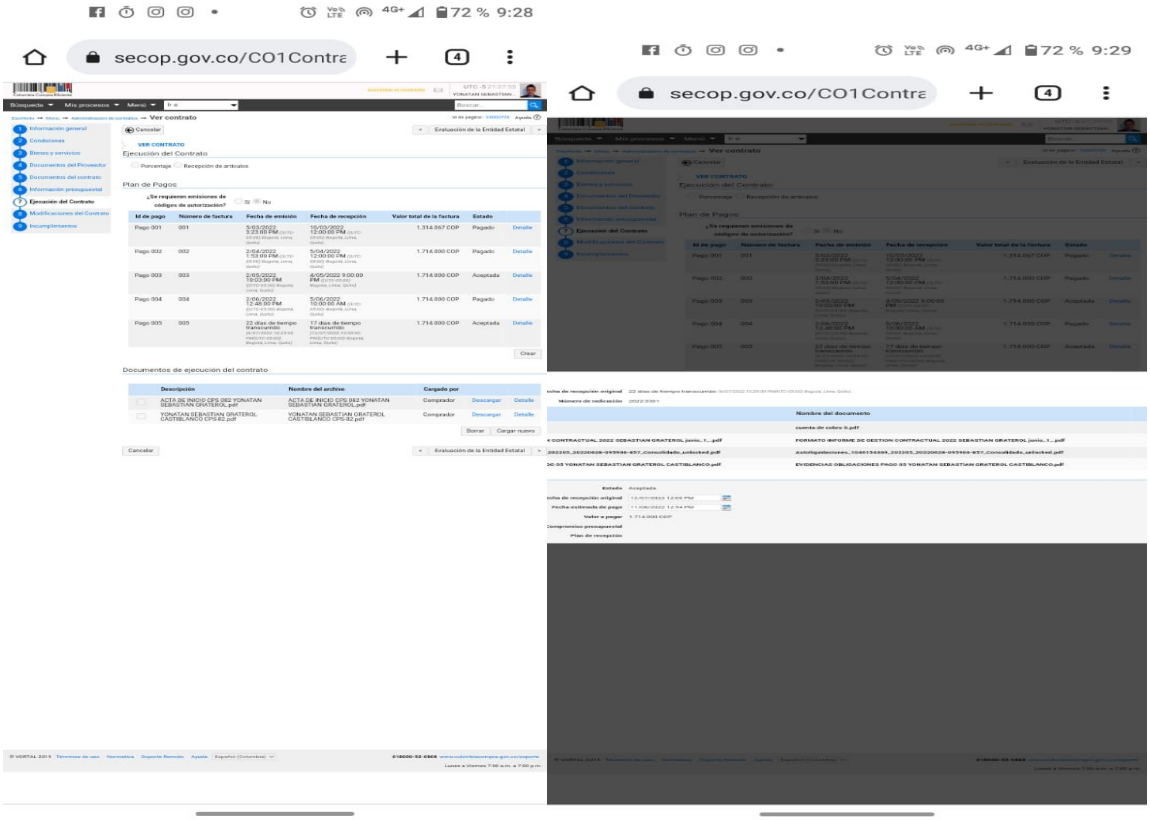
REUNIÓN VIRTUAL



- ✓ **OBLIGACIÓNES 13**

13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Unico de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	En este periodo no se trasladaron documentos al archivo del instituto, por lo cual no se diligencio el formato único de inventario documental.

OBLIGACION 14



- ✓ **OBLIGACIÓN 15**

