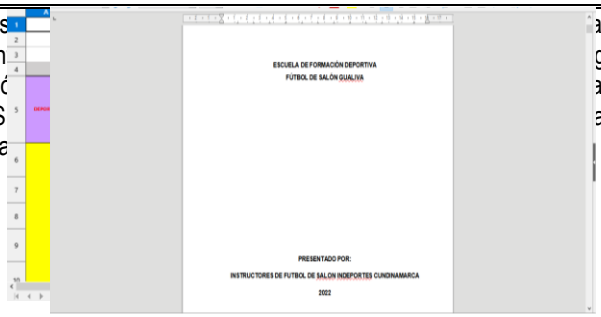
EVIDENCIAS INFORME DE JULIO DE 2022 - CTO 484 -2022			
Nombre del contratista	CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS		
Número de identificación	93.448.014	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	1/07/2022 al 15/07/2022	**N° de Registro Presupuestal**	2022000

Objeto del Contrato:

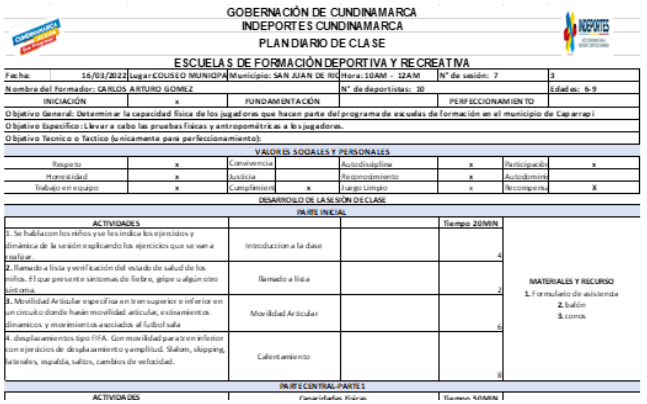
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	 
2. Presas calendario siguien gico y Malla Pedagó ado por parte de la S a, y la demás informa	

3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	 ANEXO 2 : SESIONES DE CLASE
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RE PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR						
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	C A M
6 AÑOS	3			3					
7 AÑOS	4		2	2					
8 AÑOS	3			3					
9 AÑOS	3			3					
10 AÑOS	5		2	3					
11 AÑOS	3			3					
12 AÑOS	5	1	5			1			
13 AÑOS	3		1	2					
14 AÑOS	5	1		5		1			
15 AÑOS	8	1		8		1			
16 AÑOS	8	1		8		1			
17 AÑOS	8			8					
TOTALES	58	4	10	48	0	4			

ANEXO 3: COBERTURA Y PLANILLAS DE ASISTENCIA

5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	

	 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 16/03/2022 Lugar:COLISEO MUNICIPA Municipio: SAN JUAN DE RIO Hora:10AM - 12AM N° de sesión: 7 3 Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ N° de deportistas: 30 Edades: 6-9 INICIACIÓN x FUNDAMENTACIÓN PERFECCIONAMIENTO Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de Caparrapi Objetivo Especifico : Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores. Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): VALORES SOCIALES Y PERSONALES Respeto x Convivencia Autodisciplina x Participación x Honestidad x Asistcia Responsabilidad x Autodominio Trabajo en equipo x Cumplimiento x Juego Limpio x Recompensa X DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE PARTE INICIAL ACTIVIDADES Tiempo 20MIN 1. Se hablara con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar. Introduccion a la clase 4 2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente síntomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma. llamado a lista 2 3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde hanán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala Movilidad Articular 6 4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad. Calentamiento 8 MATERIALES Y RECURSO 1. Formulario de asistencia 2. balón 3. conos PARTE CENTRAL-PARTE 1 ACTIVIDADES Capacidades Físicas Tiempo 50MIN ANEXO 4: PLANEACIONES DIARIAS DE JULIO
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 INDEPORTES DEPORTE FORMATIVO "ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA" AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN YO Sandra milena rodriguez angulo, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No 1030904498 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Salvador jhoan estiven castiblanco con Tarjeta de identidad No 1030943367 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA VEGA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de VOLEIBOL. Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar. Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres). Así las cosas se conocen y aceptas todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de LA VEGA , a los veinti siete (27) días del mes de Septiembre del año dos mil veintiuno (2021) ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS. Sandra castiblanco Firma del padre-madre o acudiente C.C. No 1030904498 TELÉFONO 310 278 0511 DIRECCIÓN CRA 3-19 #07 Vereda CUNDINAMARCA
8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA Fecha: 16/03/2022 Lugar:COLISEO MUNICIPA Municipio: SAN JUAN DE RIO Hora:10AM - 12AM N° de sesión: 7 3 Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ N° de deportistas: 30 Edades: 6-9 INICIACIÓN x FUNDAMENTACIÓN PERFECCIONAMIENTO Objetivo General: Determinar la capacidad física de los jugadores que hacen parte del programa de escuelas de formación en el municipio de Caparrapi Objetivo Especifico : Llevar a cabo las pruebas fisicas y antropométricas a los jugadores. Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): VALORES SOCIALES Y PERSONALES Respeto x Convivencia Autodisciplina x Participación x Honestidad x Asistcia Responsabilidad x Autodominio Trabajo en equipo x Cumplimiento x Juego Limpio x Recompensa X DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE PARTE INICIAL ACTIVIDADES Tiempo 20MIN 1. Se hablara con los niños y se les indica los ejercicios y dinámica de la sesión explicando los ejercicios que se van a realizar. Introduccion a la clase 4 2. llamado a lista y verificación del estado de salud de los niños. El que presente síntomas de fiebre, gripe u algún otro síntoma. llamado a lista 2 3. Movilidad Articular especifica en tren superior e inferior en un circuito donde hanán movilidad articular, estiramientos dinamicos y movimientos asociados al futbol sala Movilidad Articular 6 4. desplazamientos tipo FIFA. Con movilidad para tren inferior con ejercicios de desplazamiento y amplitud. Slalom, skipping, laterales, espalda, saltos, cambios de velocidad. Calentamiento 8 MATERIALES Y RECURSO 1. Formulario de asistencia 2. balón 3. conos PARTE CENTRAL-PARTE 1 ACTIVIDADES Capacidades Físicas Tiempo 50MIN ANEXO 5: PLANEACIONES DIARIAS DE JULIO
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con	

el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	GOBERNACION DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS ANEXO 6: EVIDENCIAS DE TEST

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (ecorrida)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PR
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO	
1	SARAI RODRIGUEZ	6	7,8	7,16	7,48	FALSO	100,00		50	73			54	50	
2	MARTIN SAMUEL ALFONSO	6	6,87	6,74	6,81	FALSO	140,00		53	67			46	40	
3	JOSEPH DANIEL SANCHEZ	6	6,62	6,37	6,50	FALSO	120,00		70	71			22	27	
4	DIEGO FERNANDO MEDINA	7	5,39	5,55	5,47	FALSO	180,00		94	98			28	14	
5	JUAN DIEGO OSPINA	7	5,25	5,41	5,33	FALSO	280,00		106	109			21	24	

10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	 ALCALDÍA MUNICIPAL SAN JUAN DE RIOSECO JUNTOS LA JEFE DE LA OFICINA DE DEPORTES, CULTURA Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DEL MUNICIPIO DE SAN JUAN DE RIOSECO HACE CONSTAR: Que CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 93.446.014 de Chaparral Tolima, prestó sus servicios como FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO DE LA ESCUELA DE FORMACION DISCIPLINA DE FUTBOL DE SALON, durante el periodo comprendido entre el 01 de abril del 2022 al 30 de abril del 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los 30 días del mes de abril del 2022. DAYANY YINETH GAMBOA CARRILLO Jefe de la oficina de deportes, Cultura y Aprovechamiento del tiempo libre ANEXO 6: CERTIFICADO DEL MUNICIPIO
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	• Apoye la primera fase municipal de Intercolegiados el día 9 de julio del 2022 • Apoye las ferias y fiestas del municipio
12.Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Me encuentro en completa disposición de cumplir con esta obligación en el momento en que me sea solicitado por el instituto.
13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	En este período no se trasladaron de documentación requerida Evidencias: No se presentan evidencias

14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	secopiihttps://colombiacompra.gov.co/secop-ii Número de factura 002 Fecha de emisión 23 días de tiempo transcurrido (25/04/2022 10:11:00 AM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito) Fecha de vencimiento 6 días para terminar (25/05/2022 10:11:00 AM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito) Valor neto 1.714.000 COP Valor total 1.714.000 COP Notas - Fecha de recepción original 23 días de tiempo transcurrido (25/04/2022 10:11:00 AM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito) Número de radicación 1327 Descripción / Nombre del documento CUENTA DE COBRO_CARLOS GOMEZ_MARZO.pdf — Descargar Detalle INFORME DE GESTION_ CARLOS GOMEZ_MARZO.pdf — Descargar Detalle EVIDENCIAS_ CARLOS GOMEZ_MARZO 2022.pdf — Descargar Detalle seguridad social_carlos gomez_marzo.pdf — Descargar Detalle
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	"INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA NIVEL PERFECCIONAMIENTO DEPORTE / NIVEL DE FORMACION / COMPONENTE FORMATIVO / AREA / No. / CONTENIDO FORMATIVO / TEMAS / DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD MOTRIZ / DAD BASICA / 1 / CAPACIDADES COORDINATIVAS ACOPLAMIENTO — COORDINA MOVIMIENTOS EN LOS EJERCICIOS UTILIZADOS PARA EL DESARROLLO DE LA COORDINACION MOTRIZ RITMO — EJECUTA MOVIMIENTOS RITMICOS COMO RESPUESTA A ESTIMULOS DADOS. EQUILIBRIO — REALIZA VUELOS EN LOS QUE LA CONSISTENCIA DE SUS SALTOS AL CAER LE GENERAN GRAN SEGURIDAD ORIENTACION — UBICA Y MODIFICA LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN EL ESPACIO Y EL TIEMPO EN RELACIÓN CON MI CAMPO DE ACCIÓN DIFERENCIACION — AJUSTE FINO ENTRE LOS MOVIMIENTOS DEL CUERPO REACCIÓN — EJECUTA RAPIDAMENTE ACCIONES MOTORAS BREVES, ADECUADAS A UN ESTIMULO. ADAPTA EL PROGRAMA DE ACCION A NUEVAS PLAN PEDAGOGICO Y TÉCNICO ESCUELA DE FORMACIÓN DEL MUNICIPIO DE UTICA DISCIPLINA DEPORTIVA VOLEIBOL. FAVER ANDRES SILVA ARIAS. INSTRUCTOR-FORMADOR INTRODUCCIÓN Es necesario entender las problemáticas que estamos viviendo hoy en día con todas las comunidades y todas las generaciones puesto que el sedentarismo, las drogas, el alcoholismo etc, es una tendencia a nivel mundial que se esta tratando de disminuir por medios de programas y actividades deportivas, recreativas y competitivas con toda la población comenzando por los niños hasta los adultos mayores que nos hacen re vivir cada espacio y cada momento como una oportunidad de vida para estar siempre activos. También es importante tener en cuenta el sector cultural ya que existen diferentes personas que se desenvuelven muy bien en ese sector y ayuda a la mejora del aprovechamiento del tiempo libre generando nuevas ideas y nuevas tendencias para que los jóvenes y adultos mayores logren salir de vicios y se acerquen a los diferentes programas educativos. Las actividades al aire libre se suelen convertir en momentos donde el educador se limita a ser un vigilante de los alumnos, antes que un compañero de aprendizaje u orientador para el desarrollo de una guia de trabajo. Las salidas llamadas pedagógicas casi siempre son paseos cuyo único objetivo es alejarse de las aulas y cambiar la rutina del salón, pero en las cuales el conocimiento no se construye, descubre o intercambia. INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: VOLEIBOL MUNICIPIO: UTICA NOMBRE DEL FORMADOR: FAVER ANDRES SILVA ARIAS HORARIOS / CONCEPTO / LUNES / MARTES / MIERCOLES / JUEVES / VIERNES / SABADO / DOMINGO / OBSERVACIO 8:00 AM A 10: 00 AM — GRUPO — INICIACIÓN Y FORMACIÓN — SEDE DE TRABAJO — POLIDEPORTIVO MUNICIPAL 10:00 AM A 12:00 PM — GRUPO — INICIACIÓN Y FORMACIÓN — SEDE DE TRABAO — VEREDA Y ESCUELA LA — FORMACIÓN Y PERFECCIÓNAMIENT — POLIDEPORTIVO MUNICIPAL 1:00 PM A2: 00 PM — GRUPO — INICIACIÓN — INICIACIÓN — SEDE DE TRABAO — POLIDEPORTIVO MUNICIPAL. — POLIDEPORTIVO MUNICIPAL. 3:30 P.M. A 4 P.M. — GRUPO — INICIACIÓN — INICIACIÓN — SEDE DE TRABAJO — POLIDEPORTIVO MUNICIPAL. — POLIDEPORTIVO MUNICIPAL. 4 P.M. A 5 P.M. — GRUPO — FUNDAMENTACI — FUNDAMENTACIÓN — SEDE DE TRABAJO — POLIDEPORTIVO MUNICIPAL. — POLIDEPORTIVO MUNICIPAL. 5 P.M. A 6 P.M. — GRUPO — FUNDAMENTACIÓN Y — FUNDAMENTACIÓN Y PERFECIONAMIENTO — SEDE DE TRABAJO — POLIDEPORTIVO MUNICIPAL. — POLIDEPORTIVO MUNICIPAL. 6 P.M. A 7:30 P.M. — GRUPO — PERFECCIONAMI — PERFECCIONAMIENTO — SEDE DE TRABAJO — POLIDEPORTIVO MUNICIPAL. — POLIDEPORTIVO MUNICIPAL.

ANEXO OBLIGACION 1 CONVOCATORIA





ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVASSAN JUANDE RIOSECO

“Guía metodológica y pedagógica de Escuelas de formación en el Municipio de San Juan De Rio seco Cundinamarca en la disciplina de FUTBOL SALON para losniveles de iniciación y formación.”

CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS

Instructor de la Escuela de Formación

2022

INTRODUCCIÓN

Es importante para la escuela de formación deportiva en el municipio de San Juan De Rio seco Cundinamarca orientar una metodología para los niños enfocada en prevalecer la Enseñanza por encima de la Competencia. Es por ello que la función del instructor debe dirigirse al aprovechamiento del tiempo libre (ocio) y al aprendizaje de los componentes (técnica, táctica, físico y axiológico) del futbol sala.

La intención fundamental es que el proceso de aprendizaje de futbol sala los niños entiendan que este deporte implica un proceso de superación consigo mismo, evidenciando que cada día tienen una oportunidad de intentar hacer las cosas mejor que en la ocasión anterior, superando sus errores y recibiendo en este proceso el apoyo constante, la guía, la conducción y motivación por parte de sus compañeros, instructores, familia en general su entorno social. Por esta razón, se presenta a continuación, una propuesta metodológica de enseñanza del futbol sala, fundamentada en el nivel de maduración y el grado de desarrollo de destrezas, las habilidades motoras y de percepción de los niños; estableciendo unas pautas de actuación para el momento de elaborar las programaciones, mensuales o diarias, de los instructores de los centros de interés del deporte, evidenciando una estructura a largo plazo, dividida en unidades y con características bien establecidas, cada una de ellas con objetivos y contenidos diferentes, acordes a las necesidades de los niños, niñas y adolescentes en cada etapa evolutiva, teniendo en cuenta los aspectos prácticos (procedimentales); teóricos (conceptuales), y actitudinales (actitud).

Misión

Por medio del deporte y la actividad física se desarrollará habilidades deportivas específicas del futbol salón basadas en la formación integral de los participantes del programa escuelas Rurales y en el municipio de San Juan de Rioseco; ademásse brindará una educación
Axiológica, aportando de manera positiva en la condición social, afectiva, cognitiva del deportista durante el programa; buscando formar seres humanos con un alto sentido de trabajo en equipo y grandes valores trasformando los contextos donde se desenvuelven así mostrando el deporte y la educación como una posibilidad de un mejor futuro.

Visión

Establecer a 2022 este programa como una herramienta útil para la sociedad formando personas integrales y deportistas de proyección en el municipio de San Juan De Rio seco y escuelas rurales, Por otro lado, evitando que los jóvenes haganmal uso de sus tiempos libres y al mismo tiempo tengan una mejor percepción acerca de su futuro y tengan las habilidades para afrontar este de una mejor manera.

JUSTIFICACIÓN

Con la elaboración de esta guía metodológica y pedagógica, se busca desarrollar habilidades deportivas específicas del futbol salón, basadas en la formación integral de los participantes del programa “Escuela de Formación Deportiva”, en las escuelas rurales y en el Municipio De San Juan De Rio seco ya que hoy en día nos enfrentamos a cambios que afectan directamente al adolecente, el cual no tiene las propuestas adecuadas para utilizar su tiempo libre. A esto se le suma que las instituciones deportivas no brindan propuestas al alcance económico de la mayoría de la comunidad. Por todo lo anterior hoy nos vemos en la necesidad de crear un lugar donde este adolecente pueda ocupar positivamente su tiempo y no se encuentre en la calle sin objetivos a cumplir.

Desde la percepción del instituto de Recreación y deporte del Municipio de San Juan De Rio seco son un espacio y un lugar de participación comunitaria, para el aprendizaje del deporte formativo con el propósito de contribuir al mejoramiento de las habilidades, capacidades físicas y hábitos de vida saludable en los niños y niñas de los de las escuelas rurales y del municipio de San Juan De Rio seco.

OBJETIVOS

- **Objetivo General:**

Desarrollar habilidades deportivas específicas del futbol sala basadas en la formación integral de los participantes del programa Escuela de formación deportiva en las escuelas rurales y en el municipio de San Juan De Rio seco Cundinamarca.

- **Objetivos específicos:**

Mejorar las capacidades condicionales y coordinativas mediante la práctica del futbol de sala en los niños y niñas del programa escuela de formación deportiva.

Desarrollar actividades encaminadas al trabajo de los aspectos técnicos básicos delfutbol de sala en los niños y niñas del programa escuelas de formación deportiva.

Enseñar los conceptos y principios básicos de la táctica del futbol sala en los niñosy niñas del programa escuelas de formación deportiva.

Promover actividades deportivas estableciendo la formación integral para una mejor convivencia dentro del contexto socio-económico de los niños y niñas del programa escuelas de formación deportiva.

POBLACIÓN

La población que se tendrá en cuenta en el programa “Escuela de formación deportiva” en el deporte de futbol de salón son niños de edades entre 07 a 14 años de edad , de sexo Masculino y Femenino, ubicados en las escuelas rurales y del municipio de San Juan De Rio seco Cundinamarca.

COBERTURA

Se tendrá en cuenta por instructor un minino de 75 y un máximo de 100 niños, niñas y adolescentes, organizando grupos de máximo 20 deportistas

RECURSOS

Talento Humano: El programa Escuela de formación deportiva tendrá como instructores personas capacitadas, profesionales, tecnólogos, técnicos o idóneos en el deporte de futbol de salón.

Materiales: Balones de Futbol de salón, conos, platillos, petos, Sogas, Aros, Mallas, escaleras y tulas.

Escenarios: Cancha en el polideportivo del municipio de San Juan De Rio seco Cundinamarca y escuelas rurales

METAS

- Crear en los niños, niñas y jóvenes que practiquen futbol salón conceptos técnicos, tácticos, físicos, psicológicos y formativos.

- Desarrollar la Guía metodológica y pedagógica de Escuela de formación deportiva en la disciplina de futbol de salón acorde a los niveles de formación.

- Mejorar los patrones básicos de movimiento en las edades tempranas.

- Desarrollar las Capacidades Coordinativas y físicas en los niños, niñas y jóvenes.

- Promover el deporte de futbol de salón como un medio para eliminar la problemática del sedentarismo y los tics de la educación.

- Desarrollar el juego como concepto integral táctico, técnico, físico, psicológico, teórico y formativo.

- Crear en los niños, niñas y jóvenes un conocimiento y aprendizaje del reglamento del futbol de salón.

- Desarrollar de la parte axiológica, promovida por el deporte de futbol salón donde se evidencia una seria de valores éticos.

METODOLOGIA

Cuando se habla de metodología se hace referencia al conjunto de procedimientos que utilizamos para alcanzar el objetivo Plan pedagógico. Dentro de la Guía metodológica y pedagógica de Escuela de futbol de salón se tendrá en cuenta los estilos de enseñanza de Muska Mosston y Sara Ashworth (1999) quienes tienen una estrecha relación con los modelos de pedagógicos y son utilizados de acuerdo a la forma en que el estudiante aprende a partir de sus canales de desarrollo (intelectual, social, físico y emocional) que es lo que se propone en el programa escuelas de formación deportiva; se utilizara en primera instancia Mando directo o modelo conductista, enseñanza basada en la tarea, constitución de pequeños grupos, resolución de problemas, y descubrimiento guiado o modelo constructivista.

Además en las sesiones de clase se utilizara un método integrado buscando desarrollar en las sesiones de clase los aspectos técnicos, tácticos, psicológicos y físicos.

Debemos utilizar una metodología activa, constructivista, flexible, participativa, integradora y natural, que permita al alumnado sentirse partícipe de su aprendizaje. Dado que nos vamos a encontrar con una gran diversidad de alumnos/as, tenemos que adaptarnos a las características de los mismos, por lo tanto, debemos individualizar el aprendizaje tanto como podamos, teniendo en cuenta el elegir el estilo de enseñanza ideal para cada situación y dotando a los alumnos/as 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 (visual, auditivo y kinestésico-táctil).

Es fundamental para nosotros recordar que en la metodología para los niños, debe prevalecer la ENSEÑANZA por encima de la COMPETENCIA. Por este motivo, nuestro papel al frente del proceso de entrenamiento, debe asemejarse más al rol que cumple un Maestro en la escuela, que al modelo de Entrenador de equipos de rendimiento. Esta clarificación conceptual de nuestro papel al frente del proceso, nos permitirá identificar y seleccionar las estrategias de aprendizaje adecuadas al nivel de desarrollo físico y de maduración psicológica de los niños a nuestro cargo.

Debemos entender que el Aprendizaje, consiste en un proceso de asimilación lento, gradual y complejo, en el cuál, el niño debe establecer una intensa actividad mental que le permita asimilar y comprender un contenido, por medio de las actividades

metodológicas seleccionadas y propuestas por su instructor. Los conocimientos científicos de la psicología del desarrollo del niño y la fisiología conductual, nos orientan, en el sentido de que la evolución motora no es biológicamente lineal, sino irregular. Lo anterior establece que, existen fases sensibles en las que se da una mayor disposición de aprendizaje de una determinada capacidad motriz por parte del niño. Ante esto, nos podríamos preguntar entonces: ¿Por qué motivo no hacer coincidir el entrenamiento del fútbol de salón con estas fases sensibles? Debe ser nuestra intención, el estimular el aprendizaje de un gesto técnico en la medida que el niño esté preparado física y psicológicamente para hacerlo, sin obligarlo a ejecutar patrones de movimiento prácticamente “Imposibles” de ejecutar por ellos.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

Dentro de la enseñanza del futbol de sala hay unas etapas de aprendizaje que son:

ETAPAS DEL PROCESO	IRRADIACION	DESCUBRIMIENTO INICIACION	FUNDAMENTACION	FORMACION	PREFECIONAMIENTO
CATEGORIAS	Sub-8 6 a 7 años	Sub-10 8 a 9 años	Pre-infantil 10 a 11 años	Infantil 12 a 13 años	Pre-juvenil 14 a 15 años
OBJETIVOS PRICOMOTORES	Desarrollo de patrones básicos de movimiento y capacidades perceptivo motoras	Conocimiento del cuerpo y en relación a tiempo y espacio	Dominio del implemento balón con su cuerpo	Adquisición del gesto técnico	Entrenamiento o y perfeccionamiento del gesto deportivo
ETAPAS DE LA PREPARACION FISICA	Formación Física Básica	Formación Física Básica	Formación Física Básica	Formación Especifica	Preparación física compleja
CUALIDADES FISICAS	Coordinación Gruesa, Equilibrio, Rapidez, Ritmo, Movilidad articular	Coordinación Gruesa, Equilibrio, Rapidez, Ritmo, Movilidad articular	Coordinación Fina, Equilibrio, Rapidez, Flexibilidad, Fuerza rápida	Rapidez, Velocidad, Fuerza, Flexibilidad, Resistencia.	Básicas y derivadas
TECNICA	Irradiación a la técnica	Exploratoria Descubrimiento del balón Jugara para aprender	Etapa del aprendizaje de la técnica Aprender para jugar	Rendimiento o con el balón Se consigue una especializac ión	Se perfecciona elmanejo del balón. Consolidación de la técnica

TACTICA	Irradiación a la táctica a través del juego	El gran significado de la posesión del balón Se desarrolla el sentido de ataque y defensa	Enseñanza de los principios de juego	Táctica individual y grupal Ejercicios posicionales	Táctica funcional y de equipo Táctica fija Sistemas de juego
CARACTERISTICAS DE LOS EJERCICIOS	Juegos pedagógicos y pre-deportivos ejercicios básicos simples	Juegos pedagógicos y pre-deportivos ejercicios básicos simples Ejercicios básicos analíticos avanzados	Ejercicios básicos, avanzados, competitivos . Deporte complement ario	Básicos, avanzados, competitivos	Avanzados, competitivos
COMPETENCIAS	3 vs 3 en 18 x 14 mts 5 vs 5 en 30 x 20 mts	3 vs 3 en 20 x 15 mts 5 vs 5 en 30 x 20 mts 7 vs 7 en 60 x 45 mts Festivales	9 vs 9 en 68 x 50 mts Torneos o festivales defutbol 9	11 vs 11 Futbol a nivel local	11 vs 11 Futbol a nivel local y nacional
FORMACION EN VALORES	Autoestima	Respeto, Honestidad y juego limpio.	Pasión, Autoestima, amor.	Superación, Solidaridad, trabajo en equipo	Compromiso, Pertenencia, Honestidad, lealtad

Cuadro tomado del plan pedagógico de futbol (2013)

RECOMENDACIONES

De acuerdo a las etapas de enseñanza establecidas en la estructura del programa se desarrollaran los temas dispuestos en unidades de trabajo.
Se recomienda a los instructores tener en cuenta las cargas con las que se trabajaen cada una de las edades y las distintas categorías. En las categorías formativas es muy frecuente observar lesiones por esfuerzo excesivo Se trata de procesos agudos localizados en la apófisis de inserción de unidades músculo-tendinosas que, generalmente, retraídas durante el brote de crecimiento de la adolescencia, ceden bruscamente al ser solicitados con potencia explosiva. Esto se ha podido comprobar con una frecuencia que estadísticamente ha sido significativa, Estas avulsiones apofisarias se producen en zonas de crecimiento, afectadas previamente por una afección por uso excesivo o sobre-entrenamiento. Por tales motivos tenemos que tener en cuenta los siguientes factores.

EVALUACION

Se realizarán unas baterías de test establecidas en el cronograma de actividades de acuerdo a las etapas de enseñanza; se llevara a cabo un diagnostico por medio de unos test de capacidades coordinativas, Capacidades físicas, habilidad-técnica,táctica.

Cada instructor deberá definir con claridad y con parámetros totalmente medibles una batería de test **(cuantitativamente)** acorde a los objetivos específicos, teniendo en cuenta las etapas de aprendizaje establecidas en la estructura del programa.

Además, el instructor de futbol de salón deberá observar los cambios en los comportamientos **(cualitativamente)** de acuerdo a las problemáticas establecidas en los objetivos.

El feedback o retroalimentación se utilizara como una herramienta de co y auto evaluación por parte del niño o niña y por parte del instructor para evaluar sus clasesy al aprendizaje de los deportistas.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES UNIDADES DE TRABAJO

UNIDAD 1			MES: FEBRERO	
OBJETIVO: Evaluar las Capacidades coordinativas, físicas y habilidades motrices por medio de una batería de test entrada en los niños, niñas y adolescentes del programa escuela de formación deportiva.				
TEMA	**SUB-TEMA**	**OBJETIVO**	**DURACION**	**METODO**
Capacidades Coordinativas	- Coordinación Dinámica General - Coordinación Viso-pedal y Viso manual - Orientación - Diferenciación - Equilibrio - Ritmo - Cambio		Semana 1	
Capacidades físicas	- Resistencia - Velocidad - Fuerza - Flexibilidad		Semana 2	
Habilidad, Técnica	- Conducción - Pase - Control - Dominio - Remate - Dribling		Semana 3	

Táctica	- Ubicación espacio tiempo - Defensa-ataque - Principios ofensivos y defensivos		Semana 4	
UNIDAD 2			**MES: MARZO**	
OBJETIVO: Enseñar la habilidad (técnica) de la conducción con las diferentes superficies de contacto y a su vez desarrollar las capacidades coordinativas en los niños, niñas y adolescentes del programa escuela de formación deportiva.				
Conducción Capacidades	- Conducción con borde interno del pie		Semana 5	
Coordinativas	- Coordinación Viso-Manual			
Conducción Capacidades Coordinativas	- Conducción con borde Externo del pie - Coordinación Viso-pedal		Semana 6	
Conducción Capacidades Coordinativas	- Conducción con la planta del pie - Coordinación Dinámica General		Semana 7	
Conducción Capacidades Coordinativas	- Conducción con el empeine - Capacidad Coordinativa de diferenciación		Semana 8	
UNIDAD 3			**MES: ABRIL**	
OBJETIVO: Enseñar la habilidad (técnica) del pase con las diferentes superficies de contacto y a su vez desarrollar las capacidades coordinativas en los niños, niñasy adolescentes del programa escuela de formación deportiva.				

Pase Capacidades Coordinativas	- Pases con el borde interno y Externo - Capacidad Coordinativa de Equilibrio		Semana 9	
Pase Capacidades Coordinativas	- Pases con la planta del pie y Empeine - Capacidad Coordinativa de Ritmo		Semana 10	
Pase Capacidades Coordinativas	- Pases con el pecho y la cabeza - Capacidad Coordinativa de Cambio		Semana 11	
Pase Capacidades Coordinativas	- Pases combinados con las diferentes superficies de contacto - Capacidad Coordinativas		Semana 12	
UNIDAD 4			**MES: MAYO**	
OBJETIVO: Enseñar la habilidad (técnica) del Control con las diferentes superficies de contacto y a su vez desarrollar las capacidades físicas en los niños, niñas y adolescentes del programa escuela de formación deportiva.				

Control Capacidades Físicas	- Control con el borde interno y Externo del pie - Capacidad Condicionales resistencia		Semana 13	
Control Capacidades Físicas	- Control con la planta del pie y Dirigido con el pie - Capacidad Condicionales velocidad		Semana 14	
Control Capacidades Físicas	- Control con el muslo, con el pecho y con la cabeza - Capacidad Condicionales Fuerza		Semana 15	
Control Capacidades Físicas	- Controles combinados con las diferentes superficies de contacto - Capacidad Condicionales Flexibilidad		Semana 16	

UNIDAD 5	**MES: JUNIO**

OBJETIVO: Enseñar la habilidad (técnica) del Dominio con las diferentes superficies de contacto y a su vez desarrollar las Capacidades Físicas condicionales en los niños, niñas y adolescentes del programa escuela de formación deportiva.

Dominio Capacidades Físicas	- Dominio con el pie - Capacidad Condicionales resistencia a la velocidad y a la fuerza		Semana 17	
Dominio Capacidades Físicas	- Dominio con el muslo - Capacidad Condicionales Potencia		Semana 18	
Dominio Capacidades Físicas	- Dominio con la cabeza - Capacidad Condicionales velocidad a la resistencia y a la fuerza		Semana 19	
Dominio Capacidades Físicas	- Dominio combinado con las diferentes superficies de contacto - Capacidad física de fuerza a la resistencia y a la velocidad		Semana 20	
UNIDAD 6			**MES:**	

OBJETIVO: Enseñar la habilidad (técnica) del Remate con las diferentes superficies de contacto y a su vez Orientar los principios tácticos Ofensivos y Defensivos en los niños, niñas y adolescentes del programa escuela de formación deportiva.

Remate Principios tácticos	- - - Remate con el empeine - Ubicación		Semana 21	

Defensivos	Espacio-tiempo.			
Remate Principios tácticos Defensivos	- Remate con el borde interno y externo - Principios tácticos Ataque y Defensa		Semana 22	
Remate Principios tácticos Defensivos	- Remate con la punta del pie - Principios Defensivos de Temporización y Marcaje.		Semana 23	
Remate Principios tácticos Defensivos	- Remate con la cabeza - Principios Defensivos de Anticipación y de Relevos		Semana 24	
UNIDAD 7			**MES:**	
OBJETIVO: Enseñar la habilidad (técnica) del Dribling con las diferentes superficies de contacto y a su vez Orientar los principios tácticos Ofensivos y Defensivos en los niños, niñas y adolescentes del programa escuela de formación deportiva.				
Dribling Principios tácticos Ofensivos	- Dribling (regates) - Principios Ofensivos de Conservación del balón y de Contra-ataque.		Semana 25	

Dribling Principios tácticos Ofensivos	- Dribling (fintas) - Principios Ofensivos de Apoyos y de Paredes		Semana 26	
Capacidades Coordinativas	- Coordinación Dinámica General - Coordinación Viso-pedal y Viso manual - Orientación		Semana 27	
	- Diferenciación - Equilibrio - Ritmo - Cambio			
Capacidades físicas	- Resistencia - Velocidad - Fuerza - Flexibilidad		Semana 28	
UNIDAD 8			**MES:**	
OBJETIVO: Evaluar los resultados de las Capacidades coordinativas, físicas y habilidades motrices por medio de una batería de test salida en los niños, niñas y adolescentes del programa escuela formación deportiva.				
Habilidad, Técnica	- Conducción - Pase - Control - Dominio - Remate - Dribling		Semana 29	
Táctica	- Ubicación espacio tiempo - Defensa-ataque - Principios ofensivos y defensivos		Semana 30	

UNIDAD 9			**MES:**	
OBJETIVO: Evaluar las Capacidades coordinativas, físicas y habilidades motrices por medio de una batería de test entrada en los niños, niñas y adolescentes del programa escuela de formación deportiva.				
TEMA	**SUB-TEMA**	**OBJETIVO**	**DURACION**	**METODO**
Capacidades Coordinativas	- Coordinación Dinámica General - Coordinación Viso-pedal y Viso manual - Orientación - Diferenciación - Equilibrio - Ritmo - Cambio		Semana 31	
Capacidades físicas	- Resistencia - Velocidad - Fuerza - Flexibilidad		Semana 32	
Habilidad, Técnica	- Conducción - Pase - Control - Dominio - Remate - Dribling		Semana 33	
Táctica	- Ubicación espacio tiempo - Defensa-ataque - Principios ofensivos y defensivos		Semana 34	
UNIDAD 10			**MES:**	

OBJETIVO: Enseñar la habilidad (técnica) del Dominio con las diferentes superficies de contacto y a su vez desarrollar las Capacidades Físicas condicionales en los niños, niñas y adolescentes del programa escuela de formación deportiva.

Dominio Capacidades Físicas	- Dominio con el pie - Capacidad Condicionales resistencia a la velocidad y a la fuerza		Semana 35	
Dominio Capacidades Físicas	- Dominio con el muslo - Capacidad Condicionales Potencia		Semana 36	
Dominio Capacidades Físicas	- Dominio con la cabeza - Capacidad Condicionales velocidad a la resistencia y a la fuerza		Semana 37	
Dominio Capacidades Físicas	- Dominio combinado con las diferentes superficies de contacto - Capacidad física de fuerza a la resistencia y a la velocidad		Semana 38	
UNIDAD 11			**MES:**	

OBJETIVO: Enseñar la habilidad (técnica) del pase con las diferentes superficies de contacto y a su vez desarrollar las capacidades coordinativas en los niños, niñasy adolescentes del programa escuela de formación deportiva.

Pase Capacidades Coordinativas	- Pases con el borde interno y Externo - Capacidad Coordinativa de Equilibrio		Semana 39	
Pase Capacidades Coordinativas	- Pases con la planta del pie y Empeine - Capacidad Coordinativa de Ritmo		Semana 40	
Pase Capacidades Coordinativas	- Pases con el pecho y la cabeza - Capacidad Coordinativa de Cambio		Semana 41	
Pase Capacidades Coordinativas	- Pases combinados con las diferentes superficies de contacto - Capacidad Coordinativas		Semana 42	

BIBLIOGRAFIA

Amaya, P (2008). Problemas Críticos Colombianos. Colombia: Dirección Nacionalde Servicios Académicos Virtuales

Ashworth, S. & Muska, M. (1999). La Enseñanza de la Educación Física. La reformade los estilos de enseñanza. España, Barcelona: Hispano Europea S.A.

Guanume, J, Contreras, J (2013) Los Estilos de Enseñanza en función de las exigencias del estado y las dinámicas del contexto.

Acevedo, A, Rojas G, Grajales, S, Guía Metodológica de Futbol

"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 REAZALIZAR CORRECTAMENTE UNA SECUENCIA DE
						EQUILIBRIO	DESARROLLA, MANTIENE Y RECUPERA LA ESTABILIDAD DEL CUERPO DURANTE O DESPUES DE UNA ACCION MONTORA REALIZADA.
						ORIENTACION	EJERCE LA CAPACIDAD DE CONTROLAR Y CAMBIAR ADECUADAMENTE LA POSICION DEL CUERPO EN FUNCION DEL ESPACIO,BALON, COMPAÑEROS Y
						DIFERENCIACION	
						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 SITUACIOINES 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 INDESPLENZABLE PARA EL DEPORTE
						SALTAR	EJECUTA DIVERSOS TIPOS DE SALTOS CON LA FINALIDAD DE DESARROLLAR SUS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO.
						ATRAPAR	COMPRENDE LA IMPORTACIA DE LANZAR Y TRAPAR OBJETOS DENTRO DEL ESPACIO TEMPORO ESPACIAL.
						RODAR	VIVENCIA LAS DIVERSAS FORMAS DE RODAR, EN DONSE SE DESEMVUELDE 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 MOVIIJZAR 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 POSBILE PARA EJECUTAR UNA ACCION EFECTIVA O UNA SITUACION DE JUEGO.
				3	VELOCIDAD	REACCION	REALIZA DESPLAZMIENTOS 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 UNA ACCION ESPECIFICA A MEJORAR(CHUTEAR,PASAR Y
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	COPRENDE LA IMPORTACIA DE LA FLEXIBILIDAD COMO MEDIO DE PREVENIR LESIONES
						PASIVA	IDENFITICA LA MAXIMA EXTENSION DE SU CUERPO CON LA AYUDA DE UN TERCERO, (COMPAÑERO)
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	SUPERFICIES DE CONTACTO	EXPLORA 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 MOVIL 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
						POSICION 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 RAZO´N 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 DAR INICIO 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 A SUS COMPAÑEROS COMO FAMILIA DENTRO Y FUERA DEL AMPO 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 ENTREMANIENTOS, 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.

"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
FUNDAMENTACION		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	FORTALECE,COORDINA Y ARMONIZAR MOVIMIENTOS MOTRICES PARA LOGRAR UNA ACCION EFICAZ, COMO LO SO CORRER, SALTAR, REPTAR, POR MEDIO DE ESTIMULOS
						RITMO	EJECUTA MOVIMIENTOS A TRAVES DE LA PERCEPCION AUDITIVA O VISUAL DEL DEPORTISTA PARA REAZALIZAR CORRECTAMENTE UNA SECUENCIA DE MOVIMIENTOS DE MANERA FLUIDA, EN LAS DIVERSAS ACTIVIDADES.
						EQUILIBRIO	DESARROLLA, MANTIENE Y RECUPERA LA ESTABILIDAD DEL CUERPO DURANTE O DESPUES DE UNA ACCION MONTORA REALIZADA.
						ORIENTACION	EJERCE LA CAPACIDAD DE CONTROLAR Y CAMBIAR ADECUADAMENTE LA POSICION DEL CUERPO EN FUNCION DEL ESPACIO,BALON, COMPAÑEROS Y RIVALES.
						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 PO MEDIO DE UN ESTIMULO AUDITIVO, Y CAMBIOS DE RITMO POR MEDIO DE JUEGOS SIMPLIFICADOS.
						ADAPTACIÓN	COMPRENDE Y SE ADAPTA CONDICIONES DETERMINADAS D 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 LO EJERCICIOS (SIN IMPULSO O CON IMPULSO) .
						ATRAPAR	REALIZA DE MANERA ADECUADA CON LOS MOVIMIENTOS CO LAS DOS LATERALIDADES DE OBJETOS DENTRO DEL ESPACIO
						RODAR	ESTIMULA Y EJECUTA DE MANERA CORRECTA EL DESPLAZAMIENTO CORPORAL QUE SE REALIZA ALREDEDOR D 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 CONVENTIR EN FUERZA EXPOSIVA.
						FUERZA EXPLOSIVA	FOMENTA Y ESTIMULA EJERCICIOS DE FUERZA EXPLOSIVA, CON LA FINALIDAD DE GENERAR GESTOS Y MOVIMIENTOS E EL MENOR TIEMPO POSIBLE.
						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 OFENSI AL MAS MINIMO TIEMPO POSIBLE Y CON VARIACION DE
				3	VELOCIDAD	REACCIÓN	DETERMINA Y COMPRENDE POR MEDIO DE UN ESTIMULO E 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 E UNA FORMA ADECUADA.
						ACTIVA	GENERA Y EXPERIMENTA UNA FORMA DE MEJORAR LA ELASTICIDAD, EXPONIENDO UNA SUPER EXTECION MUSCULA
		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 UN SITUACION DE JUEGO.
						DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO	REALIZA Y COMPRENDE LA SITUACION ADECUADA DE EFECTUAR ALGUN CONTACTO CON ALGUNA SUPERFICIE DE CONTACTO, PARA GENERAR UN EFECTIVO DESPLAZAMIENTO DEL MOVIL.
						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 S EL BALON, GENERANDO UNA SITUACION DE MOVIMIENTO PARA UN BENEFICIO COMO INDIVIDUAL O EN EQUIPO
						FINTA	GENERA Y REALIZA MOVIMIENTOS SIN EL BALON ENCAMINADOS A BUSCAR UNA MEJOR RECEPCION, PASE, CONTROL Y ACCION DE JUEGO PARA UN BENEFICIO COMO INDIVIDUAL COMO COLECTIVO.
						AUTOMATIZAR EL GESTO DE LA CONDUCCIÓN	FORTALECER LOS PERFILES (IZQUIERDA Y DERECHA)DE JUEG DE CADA DEPORTISTA CON LAS SUPERFICIE DE CONTACTO QUE SE PUEDEN UTILIZAR (PLANTA.BORDE INTERNO,BORD EXTERNO)
				3	POSICIONES BASICAS	PROPIAS DE LA DISCIPLINA ADOPTAR POSICIONES PARA LA RECIONES EL PASE Y LOS SHOUTS.	Reforzar los conceptos conocidos con respecto a las diferente 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 COMPRE EL DEFENDER COMO UN BENEFICIO EN EQUIPO.
						DESMARCA	Desarrollar las practicas necesarias para realizar desmarcas d manera limpia sin generar faltas.
						LUCHA POR EL BALON	Fortalecer las tecnicas para disputar el balon sin generar falta o daños a otros deportistas.
						BASICOS Y PROPIOS DE LA DISCIPLINA: AL FRENTE, ATRÁS, DERECHA, IZQUIERDA, DIAGONAL DERECHA AL FRENTE, DIAGONAL IZQUIERDA AL FRENTE, DIAGONAL IZQUIERDA ATRÁS, DIAGONAL DERECHA ATRÁS CON DESPLAZAMIENTO LATERAL CON PASO AÑADIDO Y CON	1. Reconoce diferentes desplazamientos mediante la práctica de actividades lúdicas, pre - deportivas y recreativas. 2. Se desplaza en forma controlada y armoniza en diferentes direcciones. 3. Adopta una posición adecuada de acuerdo a el desplazamiento exigido o desarrollado en los ejercicios, o juegos. 4. Reconoce los patrones básicos de desplazamiento en el terreno de juego.
				4	REMATE	EMPEINE	COMPRENDE Y EJECUTA EL SHOU A UN LUGAR DETERMINAD CON UNA EFICACION Y PRECION ADECUADA CON LA SUPERFICIE ADECUADA
						BORDE INTERNO	REALIZA Y FORTALECE SU DISPARO A PUERTA QUE MAS QUE UN 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 A PORTERIA COMO UNA OPCION DE SOLUCION ANTE UNA SITUACION DE JUEGO, GENERANDO COMO UNOS DE LOS ULTIMOS RECURSOS A UTILIZAR.
						CABECEO	EJECUTA DE UNA FORMA ADECUADA UN REMATE CON UNA SUPERFICIE DE CONTACTO QUE ES AERIA.
				5	CONTROL ORIENTADO	SUPERFICIE DE CONTACTO	REALIZA EL CONTROL DIRIGIDO CON LA PLANTA DEL PIE, CO LA FINALIDAD DE GANAR UNOS METROS FRENTE A SUS RIVALES.
						SUPERFICIE DE CONTACTO ALTERNATIVOS	COMPRENDE EL CONTROL ORIENTADO PARA LA ANTICIPACIO DE UNA ACCION DE JUEGO, CON ALGUNA PARTE DEL CUERP PARA GENERAR UN BENEFICIO PROPIO O COLECTIVO.
		TEORICO		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 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 salon como practica deportiva
						PRINCIPALES NORMAS EN EL JUEGO	Conocer las reglas que se utilizan en el momento de una competencia deportiva.
						IMPLEMENTACION 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 DE CONTRARIO
						USO ADECUADO DEL UNIFORME	Dar a conocer la importancia del uso correcto del uniforme teniendo en cuenta el reglamento deportivo.



"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
PERFECCIONAMIENTO		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	COORDINA MOVIMIENTOS DE MANERA EFICAZ DE JUEGO, COMO LO SON CORRER Y SALTAR, POR MEDIO DE ESTIMULOS DIRIGIDOS (ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS)
						RITMO	DESARROLLA Y RECUPERA LA ESTABILIDAD DEL CUERPO DURANTE O DESPUES DE UNA ACCION MONTORA REALIZADA.
						EQUILIBRIO	
						ORIENTACIÓN	ADECUADAMENTE LA POSICION DEL CUERPO EN FUNCIÓN DEL ESPACIO Y EL TIEMPO
						DIFERENCIACIÓN	realiza de manera consciente y precisa de los parámetros de fuerza, tiempo y espacio en todo el movimiento actual.
						REACCIÓN	realiza acciones a la perfeccion en el menor tiempo posible
						ADAPTACIÓN	EJECUTA 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 EXCELENTE POSTURA COORPORAL
						CORRER	EFECTUA LA LOCOMOCION EN UNA FORMA CORRECTA, COMO PATRON INDESPENSABLE DE DESPLAZAMIENTO PARA EL DEPORTE
						SALTAR	FORTALECE EL MOVIMIENTO DE MANERA CORRECTA CON LOS EJERCICIOS (SIN IMPULSO O CON IMPULSO) .
						ATRAPAR	COMPRENDE LA IMPORTACIA DE LANZAR Y TRAPAR OBJETOS DENTRO DEL ESPACIO TEMPORO ESPACIAL.
						RODAR	QUE SE REALIZA ALREDEDOR DE SUS EJES HORIZOTAL O VERTICAL SOBRE UNA SUPERFICIE, QUE INTERVIENE TODA LA ESTRUCTURA
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA MAXIMA	FORTALECE LA CARRA ESTIMULADA PARA REALIZARLA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, SIN CONVENTIRLA EN FUERZA
						FUERZA EXPLOSIVA	REALIZA EJERCICIOS DE FUERZA EXPLOSIVA, CON LA FINALIDAD DE GENERAR GESTOS Y MOVIMIENTOS EN EL MENOR TIEMPO
				2	RESISTENCIA	FUERZA RESISTENCIA	IDENTIFICA LA FUERZA RESISTENCIA COMO UN MEDIO IMPORTANTE AL MOMENTO DE LA COPETICIÓN.
						AEROBICA	EJRCE TAREAS ADECUADAS DE CORTA DURACION CON INTENSIDAD MAXIMA EN LA EJECUCION Y MOVIMIENTOS RAPIDOS
				3	VELOCIDAD	ANAEROBICA	EFECTUA ACCIONES EN SITUACIONES DIFERENTES AL MAS MINIMO TIEMPO POSIBLE Y CON VARIACION DE REPETICION.
						REACCIÓN	REALIZA POR MEDIO DE UN ESTIMULO EL TRASCURSO DE UNA ACCION ESPECIFICA.
						DESPLAZAMIENTO	DESARROLLA MOVIMIENTOS CICLICOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
				4	FLEXIBILIDAD	ACTIVA	GENERA Y EXPERIMENTA UNA FORMA DE MEJORAR LA ELASTICIDAD, EXPONIENDO UNA SUPER EXTECION MUSCULAR.
						PASIVA	GENERA SU TOPE DE ELASTICIDAD Y LO REALIZA EN UNA FORMA ADECUADA.
		TECNICO	DESTREZAS	1	PASE	CORTOS	FORTALECE EL PASE CORTO (PASE A UNA INTENCIÓN) CON TODAS LAS SUPERFICIES DE CONTACTO
						LARGOS	FORTALECE EL PASE LARGO (PASE A UNA INTENCIÓN, EN DIFERENTES PLANOS DE PISO O ELEVADO) DETERMINADO EN UNA SITUACION DE JUEGO
						MEDIO	EJERCE Y EJECUTA EL ESTILO DE PASE EN LA SITUACION ADECUADA.
						DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO	REALIZA Y COMPRENDE LA SITUACION ADECUADA DE EFECTUAR ALGUN CONTACTO CON ALGUNA SUPERFICIE DE CONTACTO, PARA
				2	MEJORAMIENTO Y CONTROL DE LA TECNICA	SIMPLE	EJECUTA MOVIMIENTOS CON O SIN EL MOVIL EN DIFERENTES DIRECCIONES 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
						FINTA	[illegible]
				3	POSICIONES BASICAS	AUTOMATIZAR EL GESTO DE LA CONDUCCIÓN	[illegible]
						PROPIAS DE LA DISCIPLINA: ADOPTAR POSICIONES PARA LA MARCA	CADA DEPORTISTA CON LAS SUPERFICIE DE CONTACTO QUE SE [illegible]
				4	PREPARACIÓN	DESMARCA	Comprende los conceptos conocidos con respecto a las diferentes [illegible]
						BÁSICOS Y PROPIOS DE LA DISCIPLINA: AL FRENTE, ATRÁS, DERECHA, IZQUIERDA, DIAGONAL DERECHA	1. Reconoce diferentes desplazamientos mediante la práctica de actividades lúdicas, pre - deportivas y recreativas. 2. Se desplaza en forma controlada y armoniza en diferentes direcciones
						EMPEINE	COMPRENDE Y EJECUTA EL GESTO TECNICO DETERMINADO CON UNA EFICACION Y PRECION ADECUADA CON LA SUPERFICIE DE CONTACTO
						BORDE INTERNO	REALIZA Y FORTALECE SU DISPARO A PUERTA QUE MAS QUE ES UN LANZAMIENTO DE PRECISION Y NO DE FUERZA.
						BORDE EXTERNO	EJECUTA Y COMPRENDE QUE ES UNA VARIANTE DE REMATE DE ULTIMA OPCION.
				5	FUNDAMENTOS TECNICOS	PUNTA	FOMENTA EL DISPARO A PORTERIA COMO UNA OPCION DE SOLUCIÓN ANTE UNA SITUACION DE JUEGO, GENERANDO COMO UNOS DE LOS ULTIMOS RECURSOS A UTILIZAR.
						CABECEO	EJECUTA DE UNA FORMA ADECUADA UN REMATE CON UNA SUPERFICIE DE CONTACTO QUE ES AERIA.
						SUPERFICIE DE CONTACTO	REALIZA EL CONTROL DIRIGIDO CON LA PLANTA DEL PIE, CON LA FINALIDAD DE GANAR UNOS METROS FRENTE A SUS RIVALES.
						SUPERFICIE DE CONTACTO ALTERNATIVOS	COMPRENDE EL CONTROL ORIENTADO PARA LA ANTICIPACIÓN DE UNA ACCIÓN DE JUEGO, CON ALGUNA PARTE DEL CUERPO PARA GENERAR UN BENEFICIO PROPIO O COLECTIVO.
		TACTICO				sistema de contraataque 3-1, 4-0	aplica correctamente los diferentes sistemas tacticos
				1	DEFENSIVO	Defender en una Zona Total	reconoce la marca al rival que pase por su sector, tanto sea en su terreno como en el del contrario.
						Defender en Zona Parcial	trabaja en equipo para marcar en el terreno rival cuando este tiene la pelota en su posicion
						Defender marcación al hombre	trata de impedir que el rival reciba cuando le pasen el balón
						Ganar la posición	se ubica frontalmente, pero 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 linea del pase
				2	OFENSIVO	Transiciones	identifica el momento en el que se pasa de ataque a defensa y defensa al ataque
						Ampliar la zona de ataque	Utiliza el espacio de juego en su totalidad,aplicando la filosofía de agrandar para profundizar
						Acompañar los lanzamientos	Acompaña proyección ofensiva de un compañero
						Presión al rival desde su zona	Comprende que la mejor forma de atacar es recuperar el balón desde la zona del rival
						Tener claro dominio del 2vs1	Identifica la aplicación oportuna y eficiente de la superioridad numérica
				3	SISTEMA DE JUEGO	Sistema 1-1-1-2	[illegible]
						Sistema 1-2-1-1	[illegible]
						Sistema 4-0	obtiene una gran capacidad de análisis e imaginación para la realizacion de este sistema de juego en una premisa combinada
						Sistema 1-1-2-1	identifica que este sistema es el mas utilizado ya que garantiza seguridad por el centro y da mayor equilibrio defensivo entre sus lineas
						Sistema 1-2-2	identifica qie se realiza en mitad de cancha. Ya que es una defensa pasiva basta que el balón va a una banda
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	EQUIPAMIENTO BASICO	IDENTIFICA EL BUEN USO DEL EQUIPAMIENTO PARA UN PARTIDO
						FORMAS DE REANUDAR EL JUEGO	COMPRENDE LAS ACCIONES CON LAS CUALES SE REANUDAR LOS PARTIDOS, COMO LO ES UNA ANOTACIÓN, UN [illegible]
						TIPOS DE FALTAS	IDENTIFICA LAS FALTAS DIRECTAS O INDIRECTAS
						PRINCIPIOS DE JUEGO	COMPRENDE LOS PRINCIPIOS DE JUEGO OFENCIVOS, DEFENCIVOS.
						AXIOLOGIA	ACTUA CON VALORES ACORDES RENTE A SUS COMPAÑEROS, DOCENTES, Y ESPECTADORES.
				2	REGLAMENTACION	DIMESION DE LA CANCHA	CONOCE LAS MEDIDAS DEL TERRENO DE JUEGO
						MEDIDAS DEL BALON	COMPRENDE LAS MEDIDAS DEL BALÓN REGLAMENTARIO PARA LA PRACTICA DEPORTIVA
						GRADOS DE LAS FALTAS	COMPRENDE E IDENTIFICA CUANDO ES UNA FALTA LEVE, GRAVE, Y NECESARIA PARA CORTAR ACCIONES DE JUEGO DEL CONTRARIO
						NUMERO DE JUGADORES	IDENTIFICA ERL NUMERO DE JUGADORES, QUE DEBEN ESTAR DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	FUTBOL DE SALÓN EN EL MUNICIPIO	RECONOCE LOS PROCESOS DEPORTIVOS GENERADOS EN EL MUNICIPIO, Y SE MOTIVA PARA SER MEJORES QUE ELLOS
						FUTBOL DE SALÓN EN EL COLOMBIA	CONOCE POR MEDIO DE VIDEOS LOS PRINCIPALES EXPONENTES DE NUESTRO DEPORTE, Y SUS GRANDES LOGROS
						BUEN USO DE LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS	Reconocer el cuidado que se debe tener al momento de dar uso de los implementos deportivos.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	RESPETA A SUS COMPAÑEROS Y DOCENTES DENTRO Y FUERA DEL CAMPO DE JUEGO
						TOLERANCIA	RESPETA LA OPINIÓN DE SUS COMPAÑEROS, Y TOMA CONCLUSIONES PARA MEJOREAR SUS ACCIONES
						HONESTIDAD	ES HONESTO DENTRO DEL JUEGO Y FUERA DE EL, EVIDENCIANDO AMOR Y PASIÓN POR LA PRACTICA DEPORTIVA
						TRABAJO EN EQUIPO	IDENTIFICA EL TRABAJO EN EQUIPO COMO PRIORIDAD ANTES QUE LOS MERITOS PROPIOS
						EQUIDAD	GENERA ACCIONES DE EQUIDAD DENTRO DE SUS COMPAÑEROS POR MEDIOSDEACCIONES DINAMICAS
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	PRESENTA ADECUADA PRESENTACIÓN PARA LA REALIZACIÓN DE LA PRACTICA DEPORTIVA
						ALIMENTACIÓN	IDENTIFICA LOS ADECUADOS ALIMENTOS QUE DEBE CONSUMIR PARA FORTALECER SU CAPACIDAD FISICA PR MEDIO DE CHARLAS [illegible]
						PRESENTACIÓN PERSONAL	
						DESCANSO Y SUEÑO	IDENTIFICA EL SUEÑO COMO MEDIO PRIMORDIAL PARA LA RECUPERACIÓN FISICA Y MENTAL
						EJERCICIO FISICO	RECONOCE EL EJERCICIO FISICO COMO ELEMENTO VITAL, PARA MEJORAR SU SALUD
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	REALIZA LAS ACTIVIDADES CON LA MEJOR DISPOSICIÓN
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	INGRESA A LOS ENTRENAMIENTOS CON EL DESEO DE SUPERAR SU ACCIONES DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EPLEMA LA MEJOR DISPOSICIÓN Y ATENCIÓN EN EL MOMENTO QUE EL ENTRENADOR EXPLICA LAS ACTIVIDADES A REALIZAR
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	RESPETA LAS OPINIONES DE SUS COMPAÑEROS, Y RESPETA LA INTEGRIDAD FISICA DE SUS RIVALES.
						OBJETIVOS	EL DEPORTISTA SE TRAZA UNOS OBJETIVOS Y TRABAJA PARA CUMPLIRLLOS CON DEDICACIÓN Y ESFUERZO
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	RONDAS	IDENTIFICA LAS RONDAS COMO MEDIO DINAMICO PARA LA ENTRADA EN CALOR
						SUMA DE EQUIPOS	IDENTIFICAN Y FORTALECER LAS SUMAS, POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS
						ARMANDO LA PALABRA	FORMA LA PALABRA INDICADA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
				2	JUEGOS TRADICIONALES	TROMPO	REALIZA LA ACTIVIDAD DE MANERA DINAMICA
						VANQUITAS	PARTICIPA EN EL TORNEO DE BANQUITAS INTERNO DENTRO DEL GRUPO
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	CADENITA	IMPLENTANTA EL JUEGO DE CADENITA, COMO MEDIO DE INTEGRACIÓN
						ESCONDIDAS	DISFRUTA DE LAS ACTIVIDADES EXTERNAS AL FUTBOL DE SALON COMO MEDIO DE RELACIÓN Y GOCE.
						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	EN DONDE EXPRESA LO TRABAJADO ANTRIORMENTE, EXPRESANDO EL APRENDIZAJE Y LA DIVERSION POR LAS ACTIVIDADES GENERADAS
						TRIKI- FUTBOL DE SALÓ	CONDUCE EL ELEMENTO DE UN LUGAR A OTRO, CON LA FINALIDAD DE REALIZAR TRIKI
						CAMINATAS ECOLOGICAS	REALIZA CAMITA CON SUS COMPAÑETROS EN DONDE COMPRENDE LA IMPORTACIA DE CUIDADR 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 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	26/02/20222
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	CARLOS ARTURO GOMEZ
MUNICIPIO	SAN JUAN DE RIO SECO CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA									
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO									
DEPORTE / MODALIDAD:		FUTBOL DE SALON							
MUNICIPIO:		SAN JUAN DE RIO SECO CUNDINAMARCA							
NOMBRE DEL FORMADOR:		CARLOS ARTURO GOMEZ							
HORARIOS	**CONCEPTO**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**	**SERVACIO**
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO						INICIACION		
	SEDE DE TRABAJO						POLIDERTIVO MUNICIPAL		
9:AM A 11:00 AM	GRUPO						FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAO						COLEGIO SANTA TERESA		
10:AM A 12:00 AM	GRUPO			INICIACION		INICIACION	PERFECCIONAMIENTO		
	SEDE DE TRABAO			ESCUELA EL TOTUMO		ESCUELA EL TOTUMO	COLEGIO SANTA TERESA		
12 P.M. A 2 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
2 P.M. A 4 P.M.	GRUPO			FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO			POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPOTIVO MUNUCIPAL			
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO			PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO			POLIDEPORTIVO MUNICIPAL		POLIDEPOTIVO MUNUCIPAL			
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

ANEXO OBLIGACION 3 SESIONES DE CLASE









FUNDAMENTACION







PERFECCIONAMIENTO









ANEXO OBLIGACION 4 CUADRO POBLACIONAL Y PLANILLA DE ASISTENCIA

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	3			3											3
7 AÑOS	4		2	2											4
8 AÑOS	3			3											3
9 AÑOS	3			3											3
10 AÑOS	5		2	3											5
11 AÑOS	3			3											3
12 AÑOS	5	1	5			1									6
13 AÑOS	3		1	2											3
14 AÑOS	5	1		5		1									6
15 AÑOS	8	1		8		1									9
16 AÑOS	8	1		8		1									9
17 AÑOS	8			8											8
TOTALES	58	4	10	48	0	4									62

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL:INICIACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	CRISTIAN CIMBI	3223492781	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
2	CARLOS ANDRES CRISTANCHO	3223492781	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
3	WUALDINO PULIDO	3134725431	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
4	MARTIN ALEJANDRO GONZALEZ	3202614918	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
5	SANTIAGO CERO	3132352396	1			1		1		1			1		1		0																	7	6	0	86%
6	JULIAN MANJARRES	3114475622	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
7	MATHIAS RUBIANO	3142252232	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
8	FELIPE CHIMBI	3508831047	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
9	KEVIN ACOSTA	3123643117	0			1		1		1			1		1		1																	7	6	1	86%
10	MICHEL CASTRO	3214050776	0			1		1		1			1		1		1																	7	6	1	86%

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MARIANA ARIAS	3142252232	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
2	DIEGO MARROQUIN RUBIO	3133255834	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
3	ANDRES FELIPE GALINDO G	3104822093	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
4	KEVIN ALEXANDER ACERO	3105679658	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
5	JAUN JOSE SANTAMARIA	3103583200	1			1		1		1			1		1		0																	7	6	1	86%
6	JOHAN EDUAR CORTES M	3202083608	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
7	JUAN ESTEBAN SANCHEZ	3116487804	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
8	JOSEMANUEL VARGAS	3112629714	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
9	JUAN JOSE MARTINEZ	3142252232	0			1		1		1			1		1		1																	7	6	1	86%
10	OWEN MATIAS SILVA	3105606054	0			1		1		1			1		1		1																	7	6	1	86%
11	SANTIAGO PEREZ PORTELA	3228202402	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
12	JONATAN GONZALEZ M.	3148412740	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
13	JUAN ESTEBAN ROBLES	3143023413	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
14	STEVEN ROMERO GIL	3138369020	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
15	ERICK JAIR BARRERO	3222414700	1			1		1		1			1		1		0																	7	6	1	86%
16	ANDRES FELIPE QUINTERO	3142050567	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
17	PABLO BARRERA	3128968916	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!

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	JUAN DAVID MUÑOZ	3228202402	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
2	BRAYAN STEVEN SALCEDO	3148412740	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
3	JUAN ESTEBAN ROBLES	3143023413	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
4	STEVEN ROMERO GIL	3138369020	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
5	ERICK JAIR BARRERO	3222414700	1			1		1		1			1		1		0																	7	6	1	86%
6	ANDRES FELIPE QUINTERO	3142050567	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
7	PABLO BARRERA	3128968916	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
8	DIEGO MARROQUIN RUBIO	3202755609	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
9	ANDRES FELIPE GALINDO G	3222650103	0			1		1		1			1		1		1																	7	6	1	86%
10	JUAN NIEVES	3142252232	0			1		1		1			1		1		1																	7	6	1	86%
11	ANDRES SIERRA	3124996515	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
12	KEVIN ALEXANDER ACERO	3105679658	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
13	INGRID VALENTINA PATIÑO	3144736875	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
14	SHARITH DANIELA GARCIA	3203711317	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
15	PAULA VALENTINA VARGAS	3214624705	1			1		1		1			1		1		0																	7	6	1	86%
16	JAUN JOSE SANTAMARIA	3106807170	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
17	JOHAN EDUAR CORTES M	3234881981	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
18	JUAN ESTEBAN SANCHEZ	3202109793	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
19	JOSEMANUEL VARGAS	3102594938	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
20	JUAN JOSE MARTINEZ	3232495793	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
21	OWEN MATIAS SILVA	3182762259	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
22	SANTIAGO PEREZ PORTELA	3108248786	1			1		1		1			1		1		0																	7	6	1	86%
23	JONATAN GONZALEZ M.	3116242104	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
24	SANTIAGO VELASQUEZ	3103029455	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
25	YOSTIN GARCIA MAHECHA	3122376953	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
26	JOSEPH VLADIMIR MARIN G.	3103125810	0			1		1		1			1		1		1																	7	6	1	86%
27	ALEX FELIPE SERRANO	3142066545	0			1		1		1			1		1		1																	7	6	1	86%
28	YOSTIN TORO	3147618757	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
29	JUAN CAMILO GONZALEZ	3178019658	1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
30	JUAN CASTILLO		1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
31	FELIPE CASTTRO		1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
32	STIVEN PEREZ		1			1		1		1			1		1		0																	7	6	1	86%
33	MICHELLI ROJAS		1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
34	ANDRES CASTILLO		1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%
35	IHAM TRIANA		1			1		1		1			1		1		1																	7	7	0	100%

ANEXO OBLIGACION 8 SESIONES DE CLASE DE JULIO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/07/2022	**Lugar:coliseo municip**	**Municipio: San Juan de Rio Seco**	**Hora: 3:00 pm-5pm**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar la capacidad física de resistencia con recorridos continuos de balón.					
Objetivo especifico: Fortalecer los patrones básicos del movimiento con ejercicios libres.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	x
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y explicacion del tema a realizar en clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
de manera ascendente de tren inferior a tren supe	Movilidad Articular	**X**	5	
estatico y posteriormente dinamico.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
NNA hacen un circulo y se escoge a un integrante se	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Toma el papel del lobo este se queda en el centro actuando las diferentes acciones, la dina mica consiste en que los NNA del circulo al mismo tiempo deben cantar "juguemos en el bosque mientras el lobo esta, el lobo esta?, el integrante del centro va indicando la acción respondiendo por ejemplo: me estoy levantando, hasta que al final grite iestoy	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica		**20 min**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima	**x**		
		Desplazamiento	**X**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación	**X**		
	Equilibrio	x		
	Reacción			
	Ritmo			
Se trata de hacer con mímica y gestos el título de una película y que la otra persona del otro equipo la adivine. Quien pierda deberá hacer una penitencia	Anticipacion		**20 min**	**ESPACIO AMPLIO, BALONES**
	diferenciacion	x		
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		Caminar		
		Atrapar		
		Rodar	**30min**	
se realizara un reducido donde 4 jugadores estarán por fuera sin perder el balón y la única forma es trabajar en equipo y los dos de adentro deberán recuperar el balón, con la diferencia de que los de afuera solo podran hacer un toque.	**Componente teorico**	**TEMAS**		
		Historia del deporte		
		Reglamentacion		
		entido de Pertenencia		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
		Habitos de vida saludable		
		Motivacion		
		Inteligencia Emocional		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Juegos de Interaccion		
		Juego Tradicionales		
		Actividades Artisticas		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Los defensas se posicionan en sus respectivas demarcaciones.Se colocan cerca del centro del campo 3 ó 4 porterías pequeñas.Dos o tres jugadores realizan envíos largos al área desde posiciones de medio campo.	**x**		x		**platillos de diferente color**
				20 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2min		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2min		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1min		**ESPACIO AMPLIO**

Nombre del formador:	**CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS**

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

Fecha: 04/07/2022	**Lugar:coliseo**	**Municipio: San Juan de R**	**Hora: 3:00 pm**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar la lateralidad con ejercicios de desplazamiento y posicionamiento en el campo.

Objetivo Especifico: Mejorar las capacidades coordinativas con ejercicios grupales de balón

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplI	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacio	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverar	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y explicacion del tema a realizar en	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**ESPACIO AMPLIO**
	llamado a lista	**X**	3	
de manera ascendente de tren inferior a tre	Movilidad Articular	**X**	5	
estatico y posteriormente dinamico.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
QUEMADOS: Para este juego no se debe usar una pelota muy dura. La idea es que quien la tiene, trata de "quemar" a un compañero tirando la bola hacia él/ella. Mientras tanto, todos corren a su alrededor. Aquel a quien logre pegar o rozar con la pelota, es el que "la lleva", es	Fuerza	Maxima	**x**		
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica		**20 min**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica	**x**		
		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo			
El jugador se encontrara frente al que tiene balón, este lanzara el balón alto y el otro jugador deberá llegar a controlarlo antes de que pique, se realizara con pierna cambiada intercalada y posteriormente el cambio de jugador.	Orientación	**X**				**ESPACIO AMPLIO, conos, balones,aros**
	Equilibrio					
	Reacción	x				
	Ritmo					
	Anticipacion		**20 min**	**ESPACIO AMPLIO, B**		
	diferenciacion	x				
	acoplamiento					

Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
	Caminar		
	Atrapar		
	Rodar	**30min**	
Componente teorico	**TEMAS**		
	storia del deporte		
	Reglamentacion		
	tido de Pertenencia		
Componente Social volutiv	**TEMAS**		
	Habitos de vida saludable		
	Motivacion		
	Inteligencia Emocional		
Componente recreativo	**TEMAS**		
	Juegos de Interaccion		
	Juego Tradicionales		
	Actividades Artisticas		

Se realiza un cuadro con conos en donde cada cono estarán dos jugadores empezaran a hacer pase con la pierna dominante y control con la pierna no dominante el pase se hace al compañero que está en el otro cono de su derecha y trasladarse a máxima velocidad a ese cono y así sucesivamente dándole la vuelta por la derecha al cono, después de eso se realiza una variante en donde ya no es a la derecha, sino es cruzado.

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
X2 amaga, salta por encima del balón y se desmarca por el lado exterior de la barrera.X1 pasa ante el desmarque en apoyo de X3.X3 realiza un pase por detrás de la barrera hacia la posición de X2.X2 finaliza la acción con tiro a puerta.	**x**		x		**espaciO AMPLIO y participantes**
				20 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2min		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2min		
4. Tareas en casa y recomendaciones genera	x	1min		**ESPACIO AMPLIO**

Nombre del formador:	**CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS**
Firma formador	

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

Fecha: 06/07/2022	**Lugar:colisec**	**Municipio: San Juan de R**	**Hora: 3:00 p**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Mejorar el trabajo grupal con ejercicios de ataque y defensa grupal.

Objetivo Especifico: Fortalecer las capacidades físicas con ejercicios de desplazamiento y posicionamiento.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y explicacion del tema a realizar	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
de manera ascendente de tren inferior a tr	Movilidad Articular	**X**	5	
estatico y posteriormente dinamico	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
Quien dinamiza la actividad puede dar dos tipos de indicaciones, por ejemplo: "Simón dice que… tóquense un pie!" o "no se toque un pie". En el primer caso, como lo dice Simón, hay que cumplir con la orden. En el segundo caso, como no lo dice Simón, no hay que cumplir con la orden. En caso de error, la persona puede ser eliminada o seguir jugando con una limitación.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	**x**	**20 min**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
A media que el entrenador de indicación según el pito el estudiante deberá realizar saltos hacia adelante, hacia atrás y hacia el lado dependiendo en número de pitazos.	Orientación			
	Equilibrio	x		
	Reacción	x		
	Ritmo	x		
	Anticipacion		**20 min**	**ESPACIO AMPLIO, BALONES**
	diferenciacion			
	acoplamiento			

X1 trás recibir el pase de X2 conduce unos metros y encara la primera portería.Después de realizar un cambio de ritmo X1 se dirige a la segunda portería para recibir el pase de X3	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**		
		Caminar		
		Atrapar		
		Rodar	**30min**	
		patear		
	Componente teorico	**TEMAS**		
		toria del deporte		
		eglamentacion		
		ido de Pertenencia		
	mponente Social volutiv	**TEMAS**		
		Habitos de vida saludable		
		Motivacion		
		Inteligencia Emocional		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Juegos de Interaccion		
		Juego Tradicionales		
		Actividades Artisticas		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	x				**balones, espacio amplio**
Saque elevado de X1 buscando las sucesivas prolongaciones de X2 y X3.Finalizará la jugada con un remate de X4 que previamente ha realizado un desmarque.				**20 min**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2min		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2min		
4. Tareas en casa y recomendaciones gener	x	1min		**ESPACIO AMPLIO**

Nombre del formador:	**CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS**

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

Fecha: 08/07/2022	**Lugar:colise**	**Municipio: San Juan de Ri**	**Hora: 3:00 p**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Mejorar la capacidad física de velocidad con ejercicios de ataque y defensa grupal.					
Objetivo Especifico: Fortalecer capacidades físicas por medio de ejercicios de desplazamiento y conducción de balón.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 I	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y explicacion del tema a realizar en clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**ESPACIO AMPLIO**
	llamado a lista	**X**	3	
de manera ascendente de tren inferior a tr	Movilidad Articular	**X**	5	
estatico y posteriormente dinamico.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
PUNTO CIEGO: Este juego tiene una característica diferente y que se realiza con un grupo amplio de individuos, los cuales deberán estar sentadas formando un círculo, en donde una de las personas saldrá y pedirá a los demos que cierren los ojos, después que los individuos hayan cerrados sus pupilas, dicha persona procederá a caminar alrededor de las	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	x	**20 min**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
EL GRANJERO: Se elegirá a una persona voluntaria de entre el grupo que sea el/la granjero/a, mientras que el resto del grupo será la cebolla. Los participantes que forman la cebolla deben disponerse todos juntos de forma concéntrica, como formando las capas de una cebolla y el/la granjero/a debe intentar separarlos para	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción	x		
	Ritmo			
	Anticipacion		**20 min**	**ESPACIO AMPLIO, BALONES**
	diferenciacion	x		
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		Caminar		
		Atrapar		
		Rodar	**30min**	
Comienza la jugada con una pequeña conducción por parte de un jugador mientras que un segundo le acompaña. A la señal se realizará un pase entre una de las 2 porterías formadas por pivotes buscando el desmarque y posterior tiro a portería.	**Componente teorico**	**TEMAS**		
		toria del deporte		
		eglamentacion		
		ído de Pertenencia		
	omponente Social volutiv	**TEMAS**		
		Habitos de vida saludable		
		Motivacion		
		Inteligencia Emocional		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Juegos de Interaccion		
		Juego Tradicionales		
		Actividades Artisticas		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
comienza la jugada con una pequeña conducción, tras ésta realiza un pase raso hacia X3.X3 después de desmarcarse pasa a X2 quien se la devuelve para que tire a portería.	**x**		x		**platillos de diferente color**
				20 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2min		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2min		
4. Tareas en casa y recomendaciones gene	x	1min		**ESPACIO AMPLIO**

Nombre del formador:	**CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS**

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

Fecha: 11/07/2022	Lugar:coli	Municipio: San Juan de R	Hora: 3:00 pm-5pm	N° de sesión:	N° de semana: 1
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS			N° de deportistas: 10		Edades: 6-9 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Mejorar los patrones básicos de movimiento con ejercicios de conducción de balón en grupo.					
Objetivo Especifico: Fortalecer las capacidades coordinativas con ejercicios grupales.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		
Autodominio		Recompensa				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y explicacion del tema a	Introduccion a la clase	X	2	ESPACIO AMPLIO
	llamado a lista	X	3	
de manera ascendente de tren inferi	Movilidad Articular	X	5	
estatico y posteriormente dinamico.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Por parejas se ubicara uno en el platillo con balón en mano mientras que el otro se encontrara en frente realizando un skiping medio, a su vez este le lanzara el balón y el jugador que realiza el skiping deberá recepcionar el balón pasarlo, intercalado pierna contraria una y una	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	x		
	Resistencia	Aerobica	x	20 min	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima	x		
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
se pondrá un lazo largo en la cancha, los NNA deberán pasar al otro lado solo pisando la cuerda si se llega a salir deberá volverá a comenzar, además de esto deberá llevar en sus manos un vaso platico con agua, no podrá derramar ni una sola gota de agua.	Orientación			
	Equilibrio	x		
	Reacción			
	Ritmo	x		
	Anticipacion		20 min	Balones, platillos, espacio libre
	diferenciacion			
	acoplamiento			

4X1 comienza la jugada con un pase a X3 quien al primer toque pasa a X2.X1 comienza un desmarque de ruptura buscando el balón enviado por X2	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Caminar	
		Atrapar	
		Rodar	30min
	Componente teorico	TEMAS	
		Historia del deporte	
		Reglamentacion	
		Sentido de Pertenencia	
	Componente Social volutiv	TEMAS	
		Habitos de vida saludable	
		Motivacion	
		Inteligencia Emocional	
	Componente recreativo	TEMAS	
		Juegos de Interaccion	
		Juego Tradicionales	
		Actividades Artisticas	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Se sitúan X3 y X4 en posición de centrocampistas de banda, mientras que X1 y X2 se colocan en punta.X3 realiza un pase y devolución con X2 y cambia de orientación hacia X4..			X		platillos de diferente color
	x				
				20 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min		
2.Retroalimentaciòn de la clase	x	2min		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2min		
4. Tareas en casa y recomendaciones	x	1min		ESPACIO AMPLIO

Nombre del formador:	CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS
Firma formador	

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

Fecha: 13/07/2022	**Lugar:coliseo mun**	**Municipio: San Juan de R**	**Hora: 3:00 p**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6-9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Fortalecer la capacidad física velocidad con ejercicios de desplazamiento con balón.					
Objetivo Especifico: Fortalecer las capacidades coordinativas con ejercicios de balón en ataque.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisc	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participa	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseve	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
Saludo y explicacion del tema a realizar en clase	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**ESPACIO AMPLIO**
	llamado a lista	**X**	3	
de manera ascendente de tren inferior a tren sup	Movilidad Articular	**X**	5	
estatico y posteriormente dinamico.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
todos los participantes se deben dividir en dos grupos. Se traza una línea en el suelo entre ambos, se toma una cuerda y cada grupo debe tirar hacia su lado. Como puedes imaginar, gana el equipo que logra que los participantes contrarios sobrepasen la línea.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica		**20 min**	
	Velocidad	Maxima			
		esplazamient	**X**		
		Reacciòn	**x**		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
Nos situamos en fila india o en circulo. La primera persona se dirige a la segunda explicando una acción pero haciendo otra. Por ejemplo: dice "Me rasco la barriga" pero en realidad está aplaudiendo. La segunda persona se dirige a la tercera y dice lo que la anterior hacía "estoy aplaudiendo" pero en realidad está tocándose un ojo. Y así se suceden los turnos hasta que alguien falla. En ese caso obtiene un punto negativo o se elimina del juego.	Orientación	**X**		
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion		**20 min**	**ESPACIO AMPLIO, BALONES**
	diferenciacion	x		
	acoplamiento			

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		Caminar		
		Atrapar		
		Rodar	**30min**	
		reptar		
Tras realizar un amago X3 se dirige al segundo palo.En el momento de realizar el desmarque,X5 engañará a su adversario arrastrándole hacia banda.X1 centrará al segundo palo buscando el remate de X3.	**Componente teorico**	**TEMAS**		
		toria del deporte		
		eglamentacion		
		do de Pertenencia		
	mponente Social volutiv	**TEMAS**		
		Habitos de vida saludable		
		Motivacion		
		Inteligencia Emocional		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Juegos de Interaccion		
		Juego Tradicionales		
		Actividades Artisticas		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Pase y devolución entre los jugadores X1 y X3.X2 realizará un desmarque de ruptura en el momento en el que X1 realice un pase elevado.X2 optará por el disparo directo ó bien por realizar un control previo.	x				**latillos, balones,espacio, laz**
				20 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5min		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2min		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2min		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1min		**ESPACIO AMPLIO**

Nombre del formador:	**CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS**
Firma formador	

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

Fecha: 15/07/202	Lugar:coliseo m	Municipio: San Juan de Ri	Hora: 3:00 p	N° de sesión: 01	N° de semana: 1
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS			N° de deportistas: 10		Edades: 6-9 año

INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Mejorar la coordinación de disparo y desplazamiento con balón.

Objetivo Especifico: Fortalecer los patrones básicos de movimiento con actividades lúdicas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y explicación del tema a realizar en clase	Introduccion a la clase	X	2	
	llamado a lista	X	3	
de manera ascendente de tren infer	Movilidad Articular	X	5	
estatico y posteriormente dinamico.	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
PELOTA PREGUNTONA: Se hacen varios equipos, en función del número de personas que tenga el grupo. Se les facilitará una pelota y será necesario el uso de un reproductor de música. Al inicio de la música la pelota irá rotando por cada componente de los grupos de forma que no pare hasta que no cese la música.	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica		20 min	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x		
		Reacciòn	x		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
se dividirán en dos filas las cuales tendrá cada una un balón deberán pasarlo abajo de las piernas sin que caiga al del frente, así sucesivamente hasta que llegue al de adelante, quien lo haga primero ganara.	Orientación	x		
	Equilibrio	x		
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion		20 min	ESPACIO AMPLIO, BALONES
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
		Caminar		
		Atrapar		
		Rodar	30min	
Dos jugadores con balón se situan en zonas laterales de banda.Otro jugador se situa en la frontal del área con 2 balones.El portero debe salir a blocar o despejar un centro lateral y rápidamente intentar parar un tiro raso.	Componente teorico	TEMAS		
		toria del deporte		
		eglamentacion		
		ido de Pertenencia		
	omponente Social volutiv	TEMAS		
		Habitos de vida saludable		
		Motivacion		
		Inteligencia Emocional		
	Componente recreativo	TEMAS		
		Juegos de Interaccion		
		Juego Tradicionales		
		Actividades Artisticas		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Se colocan dos porterías pequeñas separadas entre si unos 5-6 metros.El jugador defensor deberá evitar que los balones enviados alternativamente por 4 compañeros puedan convertirse en gol.Para ello el defensor utilizará interceptaciones, despejes, desvíos.	x		x		platillos de diferente color
				20 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min		
2.Retroalimentaciòn de la clase	x	2min		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2min		
4. Tareas en casa y recomendaciones	x	1min		ESPACIO AMPLIO

Nombre del Form	CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIV

Fecha: 1/07/2022	**Lugar:coliseo m**	**Municipio: San Juan de R**	**Hora: 3:00 p**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Trabajar capacidades físicas por medio de actividades competitivas.

Objetivo Especifico: Fortalecer las capacidades de orientación con ejercicios de ubicación espacial y balón.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y explicacion del tema a realizar en	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
de manera ascendente de tren inferior a tren s	Movilidad Articular	**X**	5	
estatico y posteriormente dinamico.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
CAMBIO DE SENTIDO. El instructor, deberá hacer la acción opuesta, por ejemplo: si digo saltar con el pie derecho, deberá hacerlo con el izquierdo, girar a la derecha, deberá girar a la izquierda.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	**x**	**20 min**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamient	**X**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Pelota imaginaria: colocas en un círculo. Tú, como guía, les pasas una pelota imaginaria que cogerán con las dos manos. Cada alumno o alumna debe hacer algo con la pelota: botarla, pasarla a un compañero o compañera, lanzarla, imitar el movimiento de encestar en baloncesto, etc..	Orientación	**X**		
	Equilibrio			
	Reacción	x		
	Ritmo			
	Anticipacion	x	**20 min**	**ESPACIO AMPLIO, BALONES**
	diferenciacion			
	acoplamiento			

El formador en esta actividad hara las veces de comandante, dando diferentes señales de atencion, entramos con las señales como l oson, correr, reptar saltar etc fortaleciendo asi estas capacidades fisicas, se dara la potestad a diferentes deportistas que tomen la batuta y hagan el papel de comandante y el formador será soldado integrandose con sus estudiantes a las actividades planteadas.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		Caminar	
		Atrapar	
		Rodar	**30min**
	Componente teorico	**TEMAS**	
		toria del deporte	
		eglamentacion	
		ido de Pertenencia	
	Componente Social volutiv	**TEMAS**	
		Habitos de vida saludable	
		Motivacion	
		Inteligencia Emocional	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
		Juegos de Interaccion	
		Juego Tradicionales	
		Actividades Artisticas	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Ubicamos 4 conos en línea recta con espacios entre ellos de medio metro. A la señal del formador, los NNA saldrán en velocidad pasando por los espacios entre cada cono en velocidad. Regresara caminando y manejando la respiración.	**x**		x	**20 min**	**platillos de diferente color**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2min		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2min		
4. Tareas en casa y recomendaciones generale	x	1min		**ESPACIO AMPLIO**

Nombre del formador:	**CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS**
Firma formador	

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

Fecha: 4/07/2022	**Lugar:coliseo**	**Municipio: San Juan de R**		**Hora: 3:00 p**	**N° de sesión: 01**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS				**N° de deportistas: 17**			**Edades: 10-13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Fortalecer las capacidades coordinativas por medio de lúdicas grupales.							
Objetivo Especifico: Mejorar el rendimiento en los patrones de movimiento con ejercicios de acción y reacción.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 I	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y explicacion del tema a realizar en	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
de manera ascendente de tren inferior a tre	Movilidad Articular	**X**	5	
estatico y posteriormente dinamico.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
el instructor recitara una dinámica y los participantes deberán repetirla, cada vez que se nombre algún objeto el participante deberá imitar su figura, Ejemplo: tenedor; el participante deberá imitar la figura del tenedor con cuerpo.	Resistencia	Aerobica	x		
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamient	X		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Les pides a los alumnos y alumnas que paseen intentando llenar el espacio disponible. Puedes poner una música suave. Cada vez que pares la música o digas "caza un abrazo", los niños y niñas se ponen a buscar una persona sin pareja a la que tocará por la espalda para "cazar su abrazo.	Orientación	**X**		
	Equilibrio			
	Reacción	x		
	Ritmo			
	Anticipacion	x	20 min	ESPACIO AMPLIO, BALONES
	acoplamiento			

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**	
		Caminar	
		Atrapar	
		Rodar	**30min**
Los NNA caminan dando vueltas en círculo, cuando el formador diga sapitos al rio todos se deben agachar el u último que lo haga tiene que decir una cualidad de sus familiares, de sus padre, hermanos o primos, tíos y tías cercanos e imitar esa cualidad con el cuerpo.	**Componente teorico**	**TEMAS**	
		toria del deporte	
		eglamentacion	
		ido de Pertenencia	
	Componente Social volutiv	**TEMAS**	
		Habitos de vida saludable	
		Motivacion	
		Inteligencia Emocional	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
		Juegos de Interaccion	
		Juego Tradicionales	
		Actividades Artisticas	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
y dos mas separados del que se puso para dar salida. se pondran de manera horizontal separados por una distancia de 1-2 metros aproximandamente. Los NNA se ubicaran detras del platillo donde se dara la salida mirando al lado contrario en donde se encuentran puestos los pltallos, cuando el formador de la señal este llevara	**x**		x		**platillos de diferente color**
				20 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2min		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2min		
4. Tareas en casa y recomendaciones genera	x	1min		**ESPACIO AMPLIO**

Nombre del formador:	**CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS**
Firma formador	

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

Fecha: 8/07/2022	**Lugar:colised**	**Municipio: San Juan de R**	**Hora: 3:00 p**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Trabajar las capacidades físicas por medio de actividades recreativas.

Objetivo Especifico: Mejorar el patrón de correr con ejercicios de desplazamiento pasando objetos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 I	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y explicacion del tema a realizar	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
de manera ascendente de tren inferior a tr	Movilidad Articular	**X**	5	
estatico y posteriormente dinamico.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
La Muralla: se pondrán varios balones dentro de un círculo, donde se ubicaran tres jugadores quienes serán la muralla, ellos deberán los balones de quien intente entrar.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	**x**	**20 min**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima	**x**		
		Desplazamient	**X**		
		Reacciòn	**x**		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
el circulo de fuerza, se tomaran varios jugadores de las manos formando un circulo, dentro del circulo estarán los demás quienes deberán intentar salir mientras el circulo no permite hacerlo.	Orientación	**X**		
	Equilibrio			
	Reacción	x		
	Ritmo			
	Anticipacion	x	**20 min**	**ESPACIO AMPLIO, BALONES**
	diferenciacion			
	acoplamiento			

Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
	Caminar		
	Atrapar		
	Rodar	**30min**	
Componente teorico	**TEMAS**		
	toria del deporte		
	eglamentacion		
	ido de Pertenencia		
Componente Social volutiv	**TEMAS**		
	Habitos de vida saludable		
	Motivacion		
	Inteligencia Emocional		
Componente recreativo	**TEMAS**		
	Juegos de Interaccion		
	Juego Tradicionales		
	Actividades Artisticas		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
El guarda: un jugador que esté con la bola intenta tumbar el frasco. El guarda debe defenderla. Puede hacerlo utilizando todos los medios, menos quitar la bola de las manos de un jugador. Estos por su parte no pueden moverse de sus lugares, pero pueden hacer pases con la bola, escogiendo ángulos más fáciles y vulnerables, en que el guarda no esté tan atento. En el momento en que un jugador	**x**		x		**platillos de diferente color**
				20 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2min		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2min		
4. Tareas en casa y recomendaciones gener	x	1min		**ESPACIO AMPLIO**

Nombre del formador:	**CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS**
Firma formador	

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

Fecha: 8/07/2022	**Lugar:colised**	**Municipio: San Juan de R**	**Hora: 3:00 p**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Trabajar las capacidades físicas por medio de actividades recreativas.

Objetivo Especifico: Mejorar el patrón de correr con ejercicios de desplazamiento pasando objetos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 I	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y explicacion del tema a realizar	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
de manera ascendente de tren inferior a tr	Movilidad Articular	**X**	5	
estatico y posteriormente dinamico.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
La Muralla: se pondrán varios balones dentro de un círculo, donde se ubicaran tres jugadores quienes serán la muralla, ellos deberán los balones de quien intente entrar.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	**x**	**20 min**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima	**x**		
		Desplazamient	**X**		
		Reacciòn	**x**		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
el circulo de fuerza, se tomaran varios jugadores de las manos formando un circulo, dentro del circulo estarán los demás quienes deberán intentar salir mientras el circulo no permite hacerlo.	Orientación	**X**		
	Equilibrio			
	Reacción	x		
	Ritmo			
	Anticipacion	x	**20 min**	**ESPACIO AMPLIO, BALONES**
	diferenciacion			
	acoplamiento			

Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
	Caminar		
	Atrapar		
	Rodar	**30min**	
Componente teorico	**TEMAS**		
	toria del deporte		
	eglamentacion		
	ido de Pertenencia		
Componente Social volutiv	**TEMAS**		
	Habitos de vida saludable		
	Motivacion		
	Inteligencia Emocional		
Componente recreativo	**TEMAS**		
	Juegos de Interaccion		
	Juego Tradicionales		
	Actividades Artisticas		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
El guarda: un jugador que esté con la bola intenta tumbar el frasco. El guarda debe defenderla. Puede hacerlo utilizando todos los medios, menos quitar la bola de las manos de un jugador. Estos por su parte no pueden moverse de sus lugares, pero pueden hacer pases con la bola, escogiendo ángulos más fáciles y vulnerables, en que el guarda no esté tan atento. En el momento en que un jugador	**x**		x		**platillos de diferente color**
				20 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2min		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2min		
4. Tareas en casa y recomendaciones gener	x	1min		**ESPACIO AMPLIO**

Nombre del formador:	**CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS**
Firma formador	

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

Fecha: 11/07/2022	**Lugar:colise**	**Municipio: San Juan de R**	**Hora: 3:00 p**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Trabajar las capacidades coordinativas por medio de ejercicios grupales técnicos.					
Objetivo Especifico: Fortalecer la fuerza máxima por medio de actividades grupales competitivas.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y explicacion del tema a realizar	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
de manera ascendente de tren inferior a tr	Movilidad Articular	**X**	5	
estatico y posteriormente dinamico.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
El gusanito: cada participante deberá tomar a su compañero de los hombros e ir pasando obstáculos a medida que avancen serán más complejos, en caso de no lograrlo deberá volver hasta hacerlo bien	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	**x**	**20 min**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
carreras de pañuelo: Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta.	Orientación	**X**		
	Equilibrio			
	Reacción	x		
	Ritmo			
	Anticipacion	x	**20 min**	**ESPACIO AMPLIO, BALONES**
	diferenciacion			
	acoplamiento			
El niño deberá estar en la punta del triángulo, se darán dos órdenes de salida, una por medio de un aplauso (ir hacia la derecha) y la otra con el pito (ir hacia la izquierda), el entrenador dirá desde que posición iniciar, la primera será de pie, luego acostados boca arriba, luego boca abajo.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**		
		Caminar		
		Atrapar		
		Rodar	**30min**	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		toria del deporte		
		eglamentacion		
		ido de Pertenencia		
	mponente Social volutiv	**TEMAS**		
		Habitos de vida saludable		
		Motivacion		
		Inteligencia Emocional		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Juegos de Interaccion		
		Juego Tradicionales		
		Actividades Artisticas		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
escogen a unos alumnos (de 1 a 3 alumnos), que serán la "Bruja Piruja" y con unas hojas de periódico enrolladas, a modode escoba de bruja, tratan de dar a los demás. Cuando la bruja logra dar a alguien, ledice el nombre de un animal, y este deberá imitarlo hasta que termine el juego dada la señal, el ciempiés saldrá de su línea y deberá dirigirse a la línea de llegada, avanzando a saltos, sin erguirse.	**x**		x		**platillos de diferente color**
				20 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2min		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2min		
4. Tareas en casa y recomendaciones gener	x	1min		**ESPACIO AMPLIO**

Nombre del formador:	**CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATI

Fecha: 13/07/2022	Lugar:colised	Municipio: San Juan de R	Hora: 3:00 p	N° de sesión: 01	N° de semana: 1
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS			N° de deportistas: 17		Edades: 10-13 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Trabajar capacidades coordinativas con actividades recreativas.

Objetivo Especifico: Mejorar la coordinación con actividades lúdicas y objetos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y explicacion del tema a realizar	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
de manera ascendente de tren inferior a tr	Movilidad Articular	**X**	5	
estatico y posteriormente dinamico.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
Caballo Loco: un estudiante deberá desplazarse imitando un caballo galopando, cuando se le indique el caballo deberá buscar un jinete, el cual deberá atrapar y de esta forma atrapar todos los jinetes antes de acabar el tiempo.	**Capacidad**	**Manifestación**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	x	**20 min**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamient	X		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
El NNA mediante indicaciones del formador deberá realizar una acción de reacción, se le empezara dando una indicación solo con sonidos , un solo pitazo el NNA deberá levantar las cejas, a dos pitazos deberá sacar la lengua y así sucesivamente, posteriormente se realizara solo con tren superior y	Orientación	**X**		
	Equilibrio			
	Reacción	x		
	Ritmo			
	Anticipacion	x	**20 min**	**ESPACIO AMPLIO, BALONES**
	diferenciacion			
	acoplamiento			
Se ubican dos conos en un punto A y B separados por una distancia considerable. Cada NNA y su pareja tendran un numero, sea 1 o 2, cada uno se sentara en su respectivo cono mirandose frente a frente. A la señal del formador cada paraeja hara la accion que el formador indique. EJEMPLO: A la señal, el numero 1 ira hasta donde esta el numero 2 en cuadrupedia o lo roderara y volvera al puesto.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**		
		Caminar		
		Atrapar		
		Rodar	**30min**	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		toria del deporte		
		eglamentacion		
		ido de Pertenencia		
	mponente Social volutiv	**TEMAS**		
		Habitos de vida saludable		
		Motivacion		
		Inteligencia Emocional		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Juegos de Interaccion		
		Juego Tradicionales		
		Actividades Artisticas		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
formando un circulo. Todos tienen los ojos vendados menos tres; éstos jugadores harán los ruidos. Se desplazarán omoverán a puntos distintos del polideportivo, donde harán o realizarán	**x**	**x**	x		**platillos de diferente color**
				20 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2min		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2min		
4. Tareas en casa y recomendaciones gener	x	1min		**ESPACIO AMPLIO**

Nombre del formador:	**CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS**
Firma formador	

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

Fecha: 15/07/2022	**Lugar:colise**	**Municipio: San Juan de R**	**Hora: 3:00 p**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 10-13 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General:.Fortalecer las capacidades físicas por medio de ejercicios grupales de desplazamiento.					
Objetivo Especifico: Trabajar la coordinación por medio de lúdicas recreativas.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
Saludo y explicacion del tema a realizar	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
de manera ascendente de tren inferior a tr	Movilidad Articular	**X**	5	
estatico y posteriormente dinamico.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Cepillin: el instructor recitara la canción de cepillin y los alumnos deberán repetirla, cuando se nombren los instrumentos, el estudiante deberá imitar cada instrumento nombrado.	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	x	**20 min**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamient	**X**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
NNA deberá reaccionar y ejecutar la acción propuesta por el profesor ejm: el profesor baja el brazo, todos se sientan, levanta el brazo todos se ponen de pie y así sucesivamente.	Orientación	**X**		
	Equilibrio			
	Reacción	x		
	Ritmo			
	Anticipacion	x	**20 min**	**ESPACIO AMPLIO, BALONES**
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		Caminar		
		Atrapar		
		Rodar	**30min**	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		toria del deporte		
Sentado en el piso colocar el balón en medio de los tobillos evitando que se ruede el balón, se acuesta boca arriba. Con los pies va a sujetar el balón y lo va a enviar hacia arriba buscando que las manos lo encuentren y volver a hacerlo varias veces hasta perfeccionarlo.		**eglamentacion**		
		ido de Pertenencia		
	mponente Social volutiv	**TEMAS**		
		Habitos de vida saludable		
		Motivacion		
		Inteligencia Emocional		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Juegos de Interaccion		
		Juego Tradicionales		
		Actividades Artisticas		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
ultilzando el amyor espacio posible vamos a ubicar a los NNA en medio de dos gorras, estas tendran una moneda dentro de ellas, de igual manera abran otras gorras a una distancia razonable pero estas entan vacias.	**x**		x		**platillos de diferente color**
				20 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5min		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2min		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2min		
4. Tareas en casa y recomendaciones gene	x	1min		**ESPACIO AMPLIO**

Nombre del formador:	**CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS**
Firma formador	

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

Fecha: 1/07/2022	**Lugar:colise**	**Municipio: San Juan de R**	**Hora: 3:00 p**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS			**N° de deportistas: 30**		**Edades: 14-17años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Mejorar técnica de control con balón en movimiento diferentes direcciones.

Objetivo Especifico:Trabajar patrones básicos del movimiento por medio de ejercicios tácticos de desplazamiento.

Objetivo Tecnico o Tactico: Fortalecer la técnica de control de balón en el aire, con cualquier parte del cuerpo.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en eq	x	autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
Saludo y explicacion del tema a realizar	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
de manera ascendente de tren inferior a tr	Movilidad Articular	**X**	5	
estatico y posteriormente dinamico.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
El que está detrás persigue al otro e intenta cogerlo. Si éste se para en seco y levanta los brazos, el de detrás debe adoptar la misma posición sin tocar a su Compañero. Se van variando las posiciones de inmovilidad por 5 segundos.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	**x**	**20 min**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima	**x**		
		Desplazamiento			
		Reacciòn	**x**		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Un jugador, "el oso dormido", se tiende en el suelo y, con los ojos cerrados, se hace el dormido. Los demás deambulan a su alrededor y se empeñan en despertarle: le pueden hacer cosquillas, pellizcarle, llamarle, cogerle una pierna... Pero, ¡cuidado! el oso puede despertar inesperadamente y agarrar a alguno de los importunos. Este pasa a ocupar su lugar.	Orientación	**X**		
	Equilibrio			
	Reacción	x		
	Ritmo			
	Anticipacion	x	**20 min**	**ESPACIO AMPLIO, BALONES**
	diferenciacion			
	acoplamiento			

Un jugador sale con el balón controlado mediante toques realizados Tras 3 ó 4 toques pasa a un compañero que tras realizarle una pared tira a portería quien haga más goles gana.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		Caminar	
		Atrapar	
		Rodar	**30min**
	Componente teorico	**TEMAS**	
		toria del deporte	
		eglamentacion	
		ido de Pertenencia	
	mponente Social volutiv	**TEMAS**	
		Habitos de vida saludable	
		Motivacion	
		Inteligencia Emocional	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
		Juegos de Interaccion	
		Juego Tradicionales	
		Actividades Artisticas	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Cada jugador completa el circuito de manera continuada. Inicia con conducción en zig- zag para finalizar con tiro. Posteriormente se dirige hacia el 2º balón, gira alrededor del cono y finaliza con tiro.	**x**		x		**platillos de diferente color**
				20 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5min		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2min		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2min		
4. Tareas en casa y recomendaciones gener	x	1min		**ESPACIO AMPLIO**

Nombre del formador:	**CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS**
Firma formador	

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

Fecha: 4/07/2022	**Lugar:colisec**	**Municipio: San Juan de R**	**Hora: 3:00 p**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS			**N° de deportistas: 30**		**Edades: 14-17años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Mejorar las capacidades físicas con ejercicios de ataque con balón.					
Objetivo Especifico: Trabajar las capacidades coordinativas por medio de ejercicios competitivos.					
Objetivo Tecnico o Tactico : Mejorar la técnica de posicionamiento en defensa.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 f	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y explicacion del tema a realizar	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
de manera ascendente de tren inferior a tr	Movilidad Articular	**X**	5	
estatico y posteriormente dinamico.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Durante el juego, los pequeños deben pasarse la pelota entre ellos, lo más rápido posible, mientras suena la música o, en su defecto, un niño cuenta en el interior del círculo. Una vez que se pare la música, el jugador que tiene el balón entre las manos es descalificado.	Fuerza	Maxima	**x**		
		Explosiva	**x**		
	Resistencia	Aerobica		**20 min**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
El animador dice color, color y un color. Los niños y las niñas tienen que ir a buscar y tocar el color antes que el animador los atrape. El atrapado pasará a ser el que dice el color.	Orientación	**X**		
	Equilibrio			
	Reacción	x		
	Ritmo			
	Anticipacion	x	**20 min**	**ESPACIO AMPLIO, BALONES**
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		Caminar		
		Atrapar		
Los jugadores colocados en las postas encadenan una sucesión de controles orientados, pases y una conducción final.x1 realiza un pase y devolución con x2 y pasa a x3.x3 control orientado.		**Rodar**	**30min**	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		toria del deporte		
		eglamentacion		
		ido de Pertenencia		
	mponente Social volutiv	**TEMAS**		
		Habitos de vida saludable		
		Motivacion		
		Inteligencia Emocional		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Juegos de Interaccion		
		Juego Tradicionales		
		Actividades Artisticas		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
una franja central de 2-3 metros de anchura.Dentro de cada campo se sitúan 4 jugadores ofensivos y en la franja central 2 jugadores defensivos.Se trata de realizar pases con la cabeza de un campo al otro.	**x**		X		**platillos de diferente color**
				20 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2min		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2min		
4. Tareas en casa y recomendaciones gener	x	1min		**ESPACIO AMPLIO**

Nombre del formador:	**CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS**

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

Fecha: 6/07/2022	**Lugar:colisec**	**Municipio: San Juan de R**	**Hora: 3:00 p**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS			**N° de deportistas: 30**		**Edades: 14-17años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Mejorar el desplazamiento con actividades de reacción y avanzar.

Objetivo Especifico: Fortalecer patrones básicos del movimiento con ejercicios tecnico-tacticos.

Objetivo Tecnico o Tactico : Trabajar movilidad en los espacios dentro de campo contrario con balón.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
Saludo y explicacion del tema a realizar	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
de manera ascendente de tren inferior a tr	Movilidad Articular	**X**	5	
estatico y posteriormente dinamico.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Rutina Diaria: Todos los participantes realizarán las tareas que hacemos cuando nos levantamos (lavarnos, peinarnos, desayunar...) mediante gestos. También se puede hacer.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	**x**	**20 min**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		esplazamient	**X**		
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
ardilla despierta procurando alcanzarla antes de que llegue a su lugar. Si la alcanza, continúa como dormilón; si no, cambia su papel con el de la ardilla despierta.	Orientación	**X**		
	Equilibrio			
	Reacción	x		
	Ritmo			
	Anticipacion	x	**20 min**	ESPACIO AMPLIO, BALONES
	diferenciacion			
	acoplamiento			

	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		Caminar		
		Atrapar		
Los jugadores se sitúan en la línea de fondo a cada lado de la portería, se realiza un pase en dirección al punto de penalti para que lo remate el jugador que sale desde el lado opuesto y bordea el cono. Una vez que se realiza el pase se sale en sprint en busca de rematar el balón.		**Rodar**	**30min**	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		toria del deporte		
		eglamentacion		
		ido de Pertenencia		
	mponente Social volutiv	**TEMAS**		
		Habitos de vida saludable		
		Motivacion		
		Inteligencia Emocional		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Juegos de Interaccion		
		Juego Tradicionales		
		Actividades Artisticas		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	x		x		**platillos de diferente color**
				20 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5min		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2min		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2min		
4. Tareas en casa y recomendaciones gener	x	1min		**ESPACIO AMPLIO**

Nombre del formador:	**CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS**

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

Fecha: 8/07/2022	**Lugar:colise**	**Municipio: San Juan de R**	**Hora: 3:00 p**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS			**N° de deportistas: 30**		**Edades: 14-17años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General:Mejorar la velocidad y reacción con balón en ataque y defensa.

Objetivo Especifico: Fortalecer la coordinación por medio de ejercicios con balón por grupo.

Objetivo Tecnico o Tactico Fortalecer el trabajo en equipo con ejercicios competitivos en grupo.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
Saludo y explicacion del tema a realizar	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
de manera ascendente de tren inferior a tr	Movilidad Articular	**X**	5	
estatico y posteriormente dinamico.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Suena la música y bailan. En un momento preciso se para la música y ellos Deben quedarse quietos en la postura que se encuentren. Elegimos una de las posturas y todos los jugadores deben imitarla.	**Capacidad**	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	**x**	**20 min**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**		
		Reacciòn	**x**		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
se divide a los jugadores en dos grupos con igual número de participantes. Se marca una línea de salida y, a 10 metros de ésta, la línea de llegada. Los jugadores forman filas agarrándose uno a la cintura del otro y todos en cuclillas. El primer jugador -cabeza del ciempiés- asegura las manos del que está detrás de él.	Orientación	**X**		
	Equilibrio			
	Reacción	x		
	Ritmo	x		
	Anticipacion	x	**20 min**	**ESPACIO AMPLIO, BALONES**
	diferenciacion	x		
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		Caminar		
		Atrapar		
Los jugadores se dividen en 2 grupos y cada grupo y se posiciona en un cuarto de campo. En uno de los lados se realizan pases largos elevados en diagonal, controles, conducciones y pases rasos y cortos en perpendicular.		**Rodar**	**30min**	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		toria del deporte		
		eglamentacion		
		do de Pertenencia		
	mponente Social volutiv	**TEMAS**		
		Habitos de vida saludable		
		Motivacion		
		Inteligencia Emocional		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Juegos de Interaccion		
		Juego Tradicionales		
		Actividades Artisticas		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Cada jugador (X1) realiza el circuito completo.X1 recibe un pase elevado de X2 controla, conduce y devuelve el balón raso a X2.X1 recibe un balón alto de X3 y lo devuleve de cabeza .	**x**		X		**platillos de diferente color**
				20 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5min		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2min		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2min		
4. Tareas en casa y recomendaciones gener	x	1min		**ESPACIO AMPLIO**

Nombre del formador:	**CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS**

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

Fecha: 11/07/2022	**Lugar:colised**	**Municipio: San Juan de R**	**Hora: 3:00 p**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS			**N° de deportistas: 30**		**Edades: 14-17años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Fortalecer la capacidad de reacción con balón en diferentes direcciones.					
Objetivo Especifico: Fortalecer patrones básicos de movimiento con ejercicios grupales con balón.					
Objetivo Tecnico o Tactico: Trabajar el control y pase dirigido en campo contrario.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad	x	cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y explicacion del tema a realizar	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
de manera ascendente de tren inferior a tr	Movilidad Articular	**X**	5	
estatico y posteriormente dinamico.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MIN**	
Los participantes se ponen por parejas. Cada pareja tiene una pelota que Sujetan con sus frentes. Todos los jugadores llevan sus manos en la espalda. Las parejas van bailando al ritmo de la música y aquella a la que se le cae la pelota se elimina. Gana última pareja que queda.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**		
	Resistencia	Aerobica		**20 min**	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	**x**		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
Los niños/as se encuentran situados en cualquier lado Dos jugadores, colocados en extremos separados del recinto, intentan encontrarse y cogerse de las manos. Los otros tratan de impedirlo colocándose delante.	Orientación	**X**		
	Equilibrio			
	Reacción	x		
	Ritmo			
	Anticipacion	x	**20 min**	**ESPACIO AMPLIO, BALONES**
	diferenciacion			
	acoplamiento			

Triangulación entre tres jugadores con centro lateral y remate.X1 realiza un pase-devolución con X2 y pasa a X3.X3 realiza una pared con X2 y se incorpora en conducción por banda para realizar un centro al área.X1 y X2 se incorporan al remate.	**Patrones Basicos de Movimiento**	**TEMAS**	
		Caminar	
		Atrapar	
		Rodar	**30min**
		lanzar	
	Componente teorico	**TEMAS**	
		toria del deporte	
		eglamentacion	
		ido de Pertenencia	
	mponente Social volutiv	**TEMAS**	
		Habitos de vida saludable	
		Motivacion	
		Inteligencia Emocional	
	Componente recreativo	**TEMAS**	
		Juegos de Interaccion	
		Juego Tradicionales	
		Actividades Artisticas	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
El ejercicio se realiza entre 2 jugadores. Avanzarán sobre el terreno pasándose el balón de cabeza entre ellos. Una vez llegados a una posición suficientemente cercana tirarán a portería.	**x**		x		**platillos de diferente color**
				20 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2min		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2min		
4. Tareas en casa y recomendaciones gener	x	1min		**ESPACIO AMPLIO**

Nombre del formador:	**CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS**

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

Fecha: 13/07/2022	**Lugar:colised**	**Municipio: San Juan de R**	**Hora: 3:00 p**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS			**N° de deportistas: 30**		**Edades: 14-17años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Trabajar coordinación viso manual y visopedica con ejercicios de balón.

Objetivo Especifico: Trabajar capacidades físicas por medio de ejercicios competitivos.

Objetivo Tecnico o Tactico Mejorar la táctica de salida por las bandas con balón.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
Saludo y explicacion del tema a realizar	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
de manera ascendente de tren inferior a tr	Movilidad Articular	**X**	5	
estatico y posteriormente dinamico.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
se escoge un jugador que deberá pisar la sombra de uno de los demás jugadores. En el momento en que pisa la sombra, lo llama por su nombre y éste entonces lo reemplazará. Los jugadores podrán agacharse para esconder la sombra y utilizar otras artimañas, pero nunca pueden quedarse quietos.	**Capacidad**	**Manifestacio n**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	**x**	**20 min**	
		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn	**x**		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Orientación			
	Equilibrio			
se pondrá un lazo largo en la cancha, los NNA deberán pasar al otro lado solo pisando la cuerda si se llega a salir deberá volverá a comenzar, además de esto deberá llevar en sus manos un vaso platico con agua, no podrá derramar ni una sola gota de agua.	Reacción	x		
	Ritmo			
	Anticipacion	x	**20 min**	**ESPACIO AMPLIO, BALONES**
	diferenciacion			
	acoplamiento	x		
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		Caminar		
		Atrapar		
		Rodar	**30min**	
Dos defensores se sitúan en la línea del área para enfrentarse a 3 atacantes. Los defensores tratarán de evitar que los atacantes entren en el área y puedan así finalizar la acción con remate..	**Componente teorico**	**TEMAS**		
		toria del deporte		
		eglamentacion		
		do de Pertenencia		
	mponente Social volutiv	**TEMAS**		
		Habitos de vida saludable		
		Motivacion		
		Inteligencia Emocional		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Juegos de Interaccion		
		Juego Tradicionales		
		Actividades Artisticas		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Cambio de orientación mediante circulación de balón entre tres centrocampistas. El medio centro recibe el balón de un medio de banda y tras apoyarse en el compañero de la otra banda realiza un cambio de orientación al desmarque realizado por su compañero.	**x**		X		**platillos de diferente color**
				20 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5min		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2min		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2min		
4. Tareas en casa y recomendaciones gener	x	1min		**ESPACIO AMPLIO**

Nombre del formador:	**CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS**

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

Fecha: 15/07/2022	**Lugar:colise**	**Municipio: San Juan de R**	**Hora: 3:00 p**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS			**N° de deportistas: 30**		**Edades: 14-17años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Fortalecer la velocidad de reacción con ataques de balón.					
Objetivo Especifico: Fortalecer las capacidades físicas por medio de ejercicios grupales con balón.					
Objetivo Tecnico o Tactico Trabajar la técnica de recibir y entregar balón.					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad		cooperacion		Humildad		Participacion	
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 I	MATERIALES Y RECURSO
Saludo y explicacion del tema a realizar	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
	llamado a lista	**X**	3	
de manera ascendente de tren inferior a tr	Movilidad Articular	**X**	5	
estatico y posteriormente dinamico.	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			iempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacio n	Marcar con x		
Un jugador, "el oso dormido", se tiende en el suelo y, con los ojos cerrados, se hace el dormido. Los demás deambulan a su alrededor y se empeñan en despertarle: le pueden hacer cosquillas, pellizcarle, llamarle, cogerle una pierna... Pero, ¡cuidado! el oso puede despertar	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**		
	Resistencia	Aerobica	**x**	**20 min**	
		Anaerobica	**x**		
	Velocidad	Maxima			
		esplazamiento			
		Reacciòn	**x**		
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	**x**		
Los jugadores se quedarán sentados en círculo. Con la cabeza apoyada en el brazo izquierdo y los ojos cerrados (ardillas dormilonas). La mano derecha con la palma vuelta hacia arriba, apoyada sobre	Equilibrio			
	Reacción	x		
	Ritmo	x		
	Anticipacion	x	**20 min**	**ESPACIO AMPLIO, BALONES**
	diferenciacion	x		
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		
		Caminar		
		Atrapar		
.Un jugador conduce hacia la mitad de campo donde después de rodear a un pivote dará un pase en profundidad. Una vez que este pase se haya producido el jugador que está detrás saldrá en velocidad.		**Rodar**	**30min**	
	Componente teorico	**TEMAS**		
		toria del deporte		
		eglamentacion		
		ido de Pertenencia		
	mponente Social volutiv	**TEMAS**		
		Habitos de vida saludable		
		Motivacion		
		Inteligencia Emocional		
	Componente recreativo	**TEMAS**		
		Juegos de Interaccion		
		Juego Tradicionales		
		Actividades Artisticas		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Los jugadores situados en los conos encadenan una serie de acciones de control, pase, pared y conducción. Cada jugador escapa del cono realizando un desmarque y pidiendo el balón al compañero. Las acciones de devolución se realizan a un toque y el resto a dos toques.	**x**		X		**platillos de diferente color**
				20 min	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5min		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2min		
3.Retroalimentaciòn de ejercicios	x	2min		
4. Tareas en casa y recomendaciones gener	x	1min		**ESPACIO AMPLIO**

Nombre del formador:	**CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS**

ANEXO OBLIGACION 9 EVIDENCIAS TES

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL				ESTATURA DE PIE				ESTATURA SENTADO				PERIMETRO DE CINTURA			
				KG				CMS.				CMS.				CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1	1078956734	SARAI RODRIGUEZ	5	16		:		101		:		53		:		59		:	
2	1076747082	MARTIN SAMUEL ALFONSO	5	21		:		145		:		55		:		54		:	
3	1076745831	JOSEPH DANIEL SANCHEZ	6	22		:		120		:		61		:		57		:	
4	1013276452	DIEGO FERNANDO MEDINA	7	19		:	9,7	116		:	58	60		:	30	52		:	26
5	1141524032	JUAN DIEGO OSPINA	7	23		:		121		:		61		:		57		:	
6	1092957612	DANNA VALERIA LINDARTE	7	35		:		133		:		69		:		63		:	
7	1076249186	ANA SOFIA HERNANDEZ	7	22		:		121		:		63		:		50		:	
8	1121716869	MARCELO MENDEZ SILVA	8	35		:		138		:		71		:		67		:	
9	1076875142	CAMILA RODRIGUEZ	8	32		:		135		:		60		:		67		:	
10	1021636181	EMMANUEL MOLANO AVILA	8	26		:		126		:		65		:		57		:	
11	1076248774	ZARAY ARIAS	8	26		:		129		:		62		:		56		:	
12	1076744679	JUANSUE CORTEZ GUZMAN	8	31		:		148		:		69		:		62		:	
13	1077532889	SANTIAGO CORNEJO	8	29		:		154		:		75		:		65		:	
14	1076248029	JUAN FELIPE ROMERO	9	22		:		121		:		69		:		62		:	
15	1028892481	SARAHI CIFUENTES CIFUENTES	9	26		:		145		:		72		:		59		:	
16	1076247478	ISABELA PALACIO AREVALO	9	32		:		152		:		74		:		64		:	
17	1076744272	PABLO ANDRES QUIROGA GONZALEZ	10	31		:		134		:		69		:		65		:	
18	1077341047	SAMUEL CORNEJO FLOREZ	10	30		:		152		:		58		:		59		:	
19	1027290691	EMANUEL MONTENEGRO	10	32		:		131		:		67		:		64		:	
20	1034521243	PABLO ANDRES ARIAS	10	33		:		135		:		70		:		61		:	
21	1077213987	CRISTOPHER SAAVEDRA	10	31		:		135		:		67		:		58		:	
22	1077432863	JOEL NEGRO GARCIA	10	26		:		142		:		69		:		58		:	
23	1075698231	JULIAN CHACON GOMEZ	11	30		:		161		:		78		:		64		:	
24	1011226117	PAULA ISABELLA CRUZ	11	26		:		125		:		63		:		50		:	
25	1077532189	VICTORIANI GOMEZ	11	30		:		156		:		69		:		63		:	
26	1011216235	SAMUEL DAVID CRUZ	12	28		:		138		:		69		:		57		:	
27	1077123221	DIEGO ANDRES RONCANCIO HERNANDEZ	12	29		:		152		:		71		:		61		:	
28	1077123123	ALDEMAR MONSALVE	12	28		:		147		:		72		:		59		:	
29	1016719328	HELENA CASTRO	12	39		:		151		:		70		:		69		:	
30	1075663997	SAMUEL ENRIQUE MARIN	12	60		:		167		:		84		:		88		:	
31	1077998031	JOSE DAVID RAMIREZ	13	45		:		157		:		81		:		68		:	
32	1075233035	HEIDY MARIANA TOVAR	13	39		:		157		:		80		:		61		:	
33	1130268526	ANGEL JOSE ATENCIA	13	45		:		168		:		87		:		69		:	
34	1013269047	LIZETH MARIANA CASTILLO	13	57		:		167		:		84		:		67		:	
35	1013611932	JULIAN ANDRES RODRIGUEZ	13	49		:		165		:		81		:		67		:	
36	1076741289	JOSUE MENDEZ	13	45		:		161		:		84		:		66		:	
37	1031815505	JUAN MARTIN MEDINA	13	41		:		161		:		78		:		74		:	
38	1076738789	NICKOLLE MARIAN RODRIGUEZ	13	52		:		158		:		82		:		71		:	
39	1033099419	MARIANNA RAMIREZ LONDOÑO	13	60		:		154		:		79		:		80		:	
40	10789431578	NICOL GOMEZ	13	54		:		162		:		86		:		74		:	
41	1075875223	DILAN RICARDO CASTRO GUTIÉRREZ	14	28		:		137		:		69		:		62		:	
42	1034781247	INGRID LORENA PARRA	14	43		:		163		:		81		:		68		:	
43	1076738898	CRISTIAN DAVID RUEDA ANGARITA	14	53		:		165		:		83		:		70		:	
44	1031542587	JUAN DANIEL LEON	14	45		:		158		:		73		:		64		:	
45	1013267180	JUAN DAVID DELGADO	14	55		:		173		:		84		:		69		:	
46	1003825031	MANUEL DAVID MONCADA	14	56		:		169		:		85		:		76		:	
47	6257398	DEIKELL JOSE NAVARRO	14	46		:		161		:		81		:		62		:	
48	1031133347	SARA NIEVES	14	59		:		161		:		84		:		64		:	
49	1011094383	SANTIAGO ANDRES PULIDO	14	61		:		168		:		87		:		78		:	
50	1076894562	ALEXANDER	14	52		:		170		:		83		:		66		:	
51	1011094383	SANTIAGO ANDRES PULIDO	15	50		:		163		:		78		:		70		:	
52	1013261893	CAROL DAYANA DELGADO	15	52		:		158		:		81		:		65		:	
53	1021634933	SANTIAGO ANDRES CONTRERAS	15	59		:		171		:		86		:		78		:	
54	10761239638	JUAN PABLO QUINTERO	15	60		:		172		:		86		:		70		:	

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	JUAN FELIPE ROMERO	9	4,99	5,01	5,00	FALSO	300,00	100	135	139			18	20	19	40	11,45	
2	SARAHI CIFUENTES CIFUENTES	9	4,78	4,83	4,81	FALSO	280,00	100	127	130			22	22	22	FALSO	11,89	
3	ISABELA PALACIO AREVALO	9	4,87	4,89	4,88	FALSO	300,00	100	128	129			24	22	23	FALSO	11,56	
4	PABLO ANDRES QUIROGA GONZALEZ	10	4,81	4,85	4,83	FALSO	280,00	100	134	31			16	20	18	40	11,89	
5	SAMUEL CORNEJO FLOREZ	10	4,83	4,97	4,90	FALSO	140,00	100	133	144			16	22	19	40	11,76	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	SARAI RODRIGUEZ	6	7,8	7,16	7,48	FALSO	100,00		50	73			54	50	52	FALSO	22,14	18,53
2	MARTIN SAMUEL ALFONSO	6	6,87	6,74	6,81	FALSO	140,00		53	67			46	40	43	FALSO	22,01	20,56
3	JOSEPH DANIEL SANCHEZ	6	6,62	6,37	6,50	FALSO	120,00		70	71			22	27	24,5	FALSO	15,78	18,53
4	DIEGO FERNANDO MEDINA	7	5,39	5,55	5,47	FALSO	180,00		94	98			28	14	21	50	14,78	18,53
5	JUAN DIEGO OSPINA	7	5,25	5,41	5,33	FALSO	280,00		106	109			21	24	22,5	40	13,63	18,53

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	JULIAN CHACON GOMEZ	11	4,52	4,55	4,54	FALSO	200	100	98	119	108,5		16	22	19	40	13,4	FALSO
3	PAULA ISABELLA CRUZ	11	5,02	5,24	5,13	FALSO	200	100	101	100	100,5		18	22	20	FALSO	14,76	FALSO
4	VICTORIANI GOMEZ	11	4,62	4,72	4,67	FALSO	260	100	98	110	104		18	26	22	FALSO	14,76	FALSO
5	SAMUEL DAVID CRUZ	12	6,6	5,81	6,21	FALSO	200	100	105	99	102		26	24	25	FALSO	15,93	FALSO
6	DIEGO ANDRES RONCANCIO HERNANDEZ	12	4,46	4,55	4,51	FALSO	260	100	116	118	117		22	26	24	FALSO	14,62	FALSO
7	ALDEMAR MONSALVE	12	4,56	4,55	4,56	FALSO	300	100	110	119	114,5		16	26	21	FALSO	14,87	FALSO
8	HELENA CASTRO	12	4,96	6,03	5,50	FALSO	280	100	118	122	120		10	2	6	90	15,94	FALSO
9	SAMUEL ENRIQUE MARIN	12	6,6	5,81	6,21	FALSO	200	100	105	99	102		26	24	25	FALSO	15,93	FALSO
10	JOSE DAVID RAMIREZ	13	3,59	3,79	3,69	FALSO	800	100	183	194	188,5		16	6	11	80	11,31	60
11	HEIDY MARIANA TOVAR	13	5,6	5,52	5,56	FALSO	200	220	121	120	120,5		26	24	25	FALSO	16,39	FALSO
12	ANGEL JOSE ATENCIA	13	4,52	4,55	4,54	FALSO	600	100	98	119	108,5		16	22	19	40	13,4	FALSO
13	LIZETH MARIANA CASTILLO	13	5,34	5,1	5,22	FALSO	280	100	120	120	120		16	18	17	50	14,36	FALSO
14	JULIAN ANDRES RODRIGUEZ	13	4,26	4,32	4,29	FALSO	800	100	163	161	162		16	22	19	40	13,4	FALSO
15	JOSUE MENDEZ	13	4,19	4,44	4,32	FALSO	300	100	187	190	188,5		11	6	8,5	90	12,54	50
16	JUAN MARTIN MEDINA	13	4,56	4,62	4,59	FALSO	420	100	129	138	133,5		20	13	16,5	FALSO	13,41	FALSO
17	NICKOLLE MARIAN RODRIGUEZ	13	4,86	5,31	5,09	FALSO	380	100	114	120	117		18	22	20	FALSO	14,45	FALSO

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	DILAN RICARDO CASTRO GUTIÉRREZ	14	5,34	5,1	5,22	FALSO	280	100	120	120	120		16	18	17	50	14,36	FALSO
3	INGRID LORENA PARRA	14	4,86	5,31	5,09	FALSO	380	100	114	120	117		18	22	20	FALSO	14,45	FALSO
4	CRISTIAN DAVID RUEDA ANGARITA	14	4,02	3,82	3,92	FALSO	420	100	131	120	125,5		12	14	13	70	12,56	40
5	JUAN DANIEL LEON	14	4,26	4,32	4,29	FALSO	800	100	163	161	162		16	22	19	40	13,4	FALSO
6	JUAN DAVID DELGADO	14	4,17	4,41	4,29	FALSO	680	100	140	168	154		20	15	17,5	FALSO	12,04	40
7	MANUEL DAVID MONCADA	14	4,86	5,31	5,09	FALSO	380	100	114	120	117		18	22	20	FALSO	14,45	FALSO
8	DEIKELL JOSE NAVARRO	14	3,82	3,67	3,75	FALSO	300	100	175	185	180		10	20	15	60	11,48	50
9	SARA NIEVES	14	4,86	5,31	5,09	FALSO	380	100	114	120	117		18	22	20	FALSO	14,45	FALSO
10	SANTIAGO ANDRES PULIDO	14	4,72	4,26	4,49	FALSO	800	100	131	120	125,5		12	8	10	90	11,58	50
11	ALEXANDER	14	4,39	4,56	4,48	FALSO	420	100	140	145	142,5		16	5	10,5	FALSO	12,27	40
12	SANTIAGO ANDRES PULIDO	15	4,39	4,56	4,48	FALSO	420	100	140	145	142,5		16	5	10,5	FALSO	12,27	40
13	CAROL DAYANA DELGADO	15	5,23	5,12	5,18	FALSO	260	100	106	119	112,5		28	20	24	FALSO	14,35	FALSO
14	SANTIAGO ANDRES CONTRERAS	15	4,86	5,31	5,09	FALSO	380	100	114	120	117		18	22	20	FALSO	14,45	FALSO
15	JUAN PABLO QUINTERO	15	4,18	4,07	4,13	FALSO	540	100	205	236	220,5		2	1	1,5	100	12,01	40

ANEXO OBLIGACION 10 CERTIFICADO DEL MUNICIPIO

ALCALDÍA MUNICIPAL
SAN JUAN DE RIOSECO

JUNTOS
Haciendo Futuro

LA JEFE DE LA OFICINA DE DEPORTES, CULTURA Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DEL MUNICIPIO DE SAN JUAN DE RIOSECO CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que **CARLOS ARTURO GOMEZ VANEGAS**, identificado con cedula de ciudadanía N°93.448.014 de Chaparral Tolima, Presto sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO DE LA ESCUELA DE FORMACION DISCIPLINA DE FUTBOL DE SALON**, durante el periodo comprendido del 01 de julio al 15 de Julio del 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los 28 días del mes de Julio de 2022.

SWANNY YINETH GAMBAO CARRILLO
Jefe de la Oficina de deportes, cultura y aprovechamiento del tiempo libre

OBLIGACION 11 – SOPORTES DE EVIDENCIA DE APOYOS REALIZADOS

- **Apoye la primera fase municipal de Intercolegiados el día 9 de julio del 2022**





- **Apoye las ferias y fiestas del municipio**







OBLIGACION 12- SOPORTES DE EVIDENCIA DE REUNIONES PRESECIALES Y VIRTUALES.

Me encuentro en completa disposición de cumplir con esta obligación en el momento en que me sea solicitado por el instituto

OBLIGACION 14



electrónicamente	Si No *
Número de factura	001
Fecha de emisión	25 días de tiempo transcurrido *(25/03/2022 4:27:00 PM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*
Fecha de vencimiento	4 días para terminar *(24/04/2022 4:27:00 PM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*
Valor neto	857.000 COP
Valor total	857.000 COP
Notas	-
Fecha de recepción original	25 días de tiempo transcurrido *(25/03/2022 4:27:00 PM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)*
Número de radicación	0821

Descripcion	Nombre del documento		
CUENTA DE COBRO_CARLOS GOMEZ_FEBRERO.pdf	CUENTA DE COBRO_CARLOS GOMEZ_FEBRERO.pdf	Descargar	Detalle
INFORME DE GESTION_ Carlos Arturo gomez_FEBRERO.pdf	INFORME DE GESTION_ Carlos Arturo gomez_FEBRERO.pdf	Descargar	Detalle
EVIDENCIAS _CARLOS GOMEZ_FEBRERO.pdf	EVIDENCIAS _CARLOS GOMEZ_FEBRERO.pdf	Descargar	Detalle
SEGURIDAD SOCIAL_FEBRERO.pdf	SEGURIDAD SOCIAL_FEBRERO.pdf	Descargar	Detalle

OBLIGACION 15

